SPERANȚA ANTON

POLIROM

INCURSIUNE ÎN MEDICINA NATURISTĂ

Ediția a IX-a, revăzută și adăugită



Colecţia HEXAGON 

După trecerea multor ani de încercări şi experienţe, nu s-au găsit de către medici şi farmacişti metode de vindecare (altele decât medicamente sintetice, chimioterapii, fizioterapii pe bază de curenţi etc.) care să nu fie nocive. Acestea aduc ameliorări, dar nu vindecări, atât timp cât nu se elimină cauza care a produs boala. Trebuie să renunţăm la comoditatea oferită de medicamentele sintetice, care sunt un cuţit cu două tăişuri, în favoarea celor naturale. Desigur că este mai comod să iei o pastilă ce îţi ameliorează starea decât să-ţi faci o frecţie, să bei un ceai sau să-ţi pui cataplasme. Dar avantajele pe care ţi le oferă natura sunt evidente. Se elimină toxinele ce cauzează boala şi nu mai sunt afectate şi alte organe. Încă din Antichitate, înţelepţii duceau o viaţă în armonie cu natura. De îndemnul lor de a trăi sănătos trebuie să ţinem seama, folosind cât mai multe alimente netrecute prin foc, îndepărtând carnea din alimentaţie, evitând mesele supra abundente. Valeriu Popa spunea că ar fi suficient dacă am mânca 1/4 din ceea ce consumăm în mod obişnuit.

Recomandări pentru cei grav bolnavi • Regimuri recomandate de Valeriu Popa • Exerciţii pentru redresare • Reguli generale

De aceeaşi autoare, la Editura Polirom a apărut *Ghid terapeutic naturist şi reţete de post* (ediţia I, 2002, ediţia a II-a, 2003).

www.polirom.ro

Editura POLIROM
Iaşi, B-dul Carol I nr. 4, P.O. Box 266, 700506
Bucureşti, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33; O.P. 37;
P.O. Box 1-728, 030174

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României:

ANTON, SPERANŢA

Incursiune în medicina naturistă: în amintirea lui Valeriu Popa /
Speranţa Anton – Ed. a 9-a, rev. şi adăug. – Iaşi: Polirom, 2004
2 vol.; 21 cm – (Hexagon. Medicină naturistă şi tradiţională)

Index

ISBN: 973-681-693-1

Vol. I – 2004, 208 p. – ISBN: 973-681-694-X

615.322(498) Popa, V.

Printed in ROMANIA

SPERANȚA ANTON

INCURSIUNE ÎN MEDICINA NATURISTĂ

În amintirea lui Valeriu Popa

Ediția a IX-a, revăzută și adăugită

Volumul I

Dedic această carte copiilor mei, cărora le doresc să înţeleagă legătura indestructibilă dintre noi şi Univers.

Omul este ajutat cel mai mult de natură, care are ca punct de legătură cu noi acelaşi cod genetic şi spiritul universal, fiind diferită doar conştiinţa.

Speranţa Anton



CUVÂNT ÎNAINTE

Am scris această carte cu scopul de a-i ajuta pe cei suferinzi şi de a-i îndemna pe cei sănătoşi să urmeze anumite sfaturi care să-i apere de boală, deoarece, după cum afirmă K.O. Hecde (dr. în medicină – Göttingen) în cartea *Căi sigure spre sănătate şi bucuria de a trăi*, **cauza principală a bolilor este modul de viaţă greşit**. Un îndemn de a scrie l-a constituit un anunţ în ziarul *Evenimentul zilei*, prin care un tânăr student care fusese diagnosticat ca având maladia Charcot Marie, aflând de la medici că nu există cale de vindecare şi că va rămâne imobilizat, s-a oferit să plece în America pentru a se face experienţe pe el. Mi-am dat seama cât trebuia să fie de disperat ca să renunţe la propria-i viaţă, la o astfel de vârstă. Gestul a fost nobil, dar avem datoria de a lupta să ne vindecăm, mai ales prin credinţa, forţa şi voinţa noastră. Trebuie să avem încredere în capacitatea propriului organism de a se reface conform matricei genetice iniţiale, care este cea de sănătate. Nimic nu este imposibil când ai credinţă şi răbdare. Şi eu am trecut, pentru o perioadă de timp, prin această disperare, dar Dumnezeu îmi îndrumă paşii şi nu mă dau bătută. Am înţeles că boala este rezultatul unor greşeli făcute cu voie sau fără voie şi al unor lecţii de viaţă.

Am reuşit să opresc o astfel de boală (după cum spun medicii, ceva foarte asemănător cu suferinţa tânărului) prin regim naturist, am redresat multe anomalii din corp şi mă simt mult mai bine atât fizic, cât şi psihic. Natura, fiind izvorul vieţii, ne reconfortează psihic şi fizic, ne încarcă organismul cu energie prin plantele medicinale, apele minerale şi razele solare (în special ultraviolete), iar hrana pe care ne-o oferă este o sursă de vitalitate. Zicala: *„Medicus curat, natura sanat"*, adică „Medicul tratează, dar natura vindecă", este semnificativă în acest sens. La început a fost destul de greu să renunţ la vechile obişnuinţe şi să mă adaptez modului de viaţă naturist. Dar au apărut o serie de avantaje, cum ar fi: aspectul sănătos al feţei, uşurinţa de a găti, economia de bani, care mi-au uşurat adaptarea. Pentru a mă convinge că nu am greşit făcând această alegere, am citit foarte multe cărţi apărute în străinătate, majoritatea scrise de medici care s-au vindecat pe ei înşişi şi apoi i-au vindecat şi pe pacienţii lor. Aceste cărţi nu se găseau în librării şi au fost foarte greu de procurat şi chiar de citit, fiind trase la xerox de mai multe ori. Toate cărţile au avut la bază acest regim naturist în diferite variante. Chiar Valeriu Popa mi-a recomandat să citesc mult, spunându-mi că şi el tot aşa a învăţat. Baza alimentaţiei o constituie crudităţile, alimentele fierte fiind adăugate în cantitate mică (în afara perioadei de criză). Sunt recomandate supele, fiind bogate în minerale, iar legumele fierte sunt acide şi neindicate dacă nu sunt fierte mai mult în abur, fără apă. Deşi am încheiat ciclul maxim de 9 ani de regim, sunt prudentă în ceea ce priveşte alimentaţia, pentru a nu pierde ceea ce am câştigat, şi, cu voia lui Dumnezeu, pentru a-mi îmbunătăţi situaţia. Acum consum multe crudităţi, lactate, supe şi ciorbe de carne (carnea nu o consum), miere, sare de mare, ulei presat la rece, peşte cu carne albă (mai rar) şi chiar şi puţină slănină crudă, iarna. Am reuşit să-mi cumpăr vase Zepter şi gătesc la o temperatură sub 100°C, în abur. Având în casă trei bărbaţi (soţul şi doi băieţi) care mănâncă diferit de mine, a trebuit să gătesc în două moduri. Am căutat ca

familia să nu simtă că este un om bolnav în casă. Din momentul în care am fost îndrumată de Valeriu Popa, am devenit optimistă şi, deoarece la început eram dezorientată în ceea ce priveşte modul de a găti, m-am gândit să împărtăşesc din experienţa personală şi altor persoane care doresc să urmeze acelaşi drum ca şi mine. Astfel am ajuns să scriu prima carte de reţete culinare dietetice. Cum aceste reţete s-au bucurat de succes atât acasă, cât şi la sărbătorirea zilelor de naştere ale copiilor, m-am gândit să scriu cu ele o carte. În final, am scris trei cărţi:

1. Prezenta carte este o sinteză naturistă care relatează procedeele de vindecare recomandate de terapeuţi naturişti din mai multe părţi ale lumii, în marea lor majoritate doctori. Nefiind nici ei scutiţi de boli, au descoperit că cea mai eficientă metodă de vindecare fără repercusiuni este dezintoxicarea corpului, urmată de hrana vie cu crudităţi + autosugestia + somnul suficient + mişcarea şi respiraţia completă şi, în primul rând, credinţa fără de care nu se face nimic. Toţi aceşti doctori au aplicat descoperirea pe pacienţii lor şi au obţinut rezultate remarcabile. Nu impun nici unui bolnav să facă exact cum am scris că au procedat unii terapeuţi. Fiecare, bazându-se pe intuiţie şi pe judecată, îşi poate alege propria cale de vindecare analizând cu atenţie informaţiile oferite. Pentru a nu se ivi erori, doresc să se ţină seama de faptul că, pe parcursul cărţii, recomandările directe ale lui Valeriu Popa apar acolo unde este menţionat numele său. În rest, am împărtăşit cititorului propria experienţă, cunoştinţele acumulate nu numai de la Valeriu Popa, ci şi din alte cărţi, pe care însuşi Valeriu Popa mi le-a recomandat spre lectură. Aşadar, firul roşu al cărţii îl reprezintă Valeriu Popa, pe care îl consider cel mai mare bioterapeut al tuturor timpurilor.

Cartea conţine:

- istoricul bolii ce mi-a afectat aproape tot organismul, pentru ca şi alţii care suferă de ceva asemănător să poată trage concluzii;
- o enumerare de procedee de vindecare, pe diagnostice medicale culese de la: naturişti (în cea mai mare parte doctori, farmacişti) care au obţinut vindecări; de la persoane care şi-au publicat în reviste leacurile ce i-au ajutat să obţină vindecări. Multe reţete au fost verificate de mine mai mult de 9 ani, perioadă în care nu am luat medicamente. Toate aceste procedee sunt benefice, baza vindecării constituind-o credinţa, dezintoxicarea corpului prin posturi şi alimentaţie naturistă, eliminarea cauzelor care duc la stres şi oboseală;
- sfaturi pentru cei grav bolnavi. Acestea au fost verificate de către mine. Cu cât proporţia de crudităţi consumate este mai mare, cu atât vindecarea este mai sigură;
- sfaturi şi regimuri concepute de Valeriu Popa şi urmate de mine. Pentru a obţine vindecarea, aceste regimuri trebuie urmate întocmai. Deoarece atunci organismul intră în luptă cu boala, orice greşeală poate întoarce raportul de forţe în defavoarea noastră, cauzând chiar moartea.

  Atrag atenţia că fiecare persoană reacţionează diferit în funcţie de temperament, afecţiune (nu există boli identice), voinţă, comportament etc. Aşa cum am arătat în cuprinsul cărţii, este bine ca dezintoxicarea prin post şi regimurile lui Valeriu Popa să se facă sub supraveghere. Multe persoane m-au rugat să le supraveghez dezintoxicarea. Deoarece nu am dezvoltată capacitatea de a vedea ce se petrece în corp în timpul acestui proces, cum era dotat Valeriu Popa, eu dau doar

informații generale. Nu mă erijez în persoana lui Valeriu Popa și nimeni nu o poate face. Nutresc speranța că se va crea un centru de sănătate bazat pe principii naturiste, format din medici competenți, bioterapeuți, oameni cu capacități paranormale, biologi, care vor putea cerceta și supraveghea vindecarea celor cu afecțiuni grave. Până atunci, apelați la cei trei maeștri formați de Valeriu Popa ;

- exerciții fizice de recuperare și yoga ;
- sfaturi pentru cei care vor să-și întrețină sănătatea ;
- vitaminele, sărurile minerale necesare organismului și unde le găsim. Pe baza lor, am făcut tabele cu alimentele/100 g, vitaminele și sărurile minerale care trebuie consumate în diferite regimuri. Mi-am făcut o imagine asupra cantității de legume, fructe și cereale pe care trebuia să o consum pentru a-mi asigura necesarul de vitamine și săruri. În felul acesta am urmat liniștită regimurile, simțindu-mă bine. Spre exemplificare, am prezentat două tabele cu alimentele recomandate pentru reumatism și scleroză în plăci ;
- desene cu punctele de masaj în talpă și palme ; desenul aparatului de preparat apa distilată.

2. O carte cu rețete culinare, care cuprinde :

- sfaturi pentru sănătate ;
- produse dietetice pentru cei bolnavi, bazate pe principiile naturiste ;
- rețete dedicate celor sănătoși, conținând aperitive, băuturi, conserve, budinci, sufleuri, sosuri, supe, ciorbe, dulciuri. Am adaptat aceste rețete pentru a fi cât mai sănătoase. În loc să prăjesc am fiert, am opărit bine carnea înainte de a o găti, oțetul, sarea, piperul le-am folosit în cantitate mică, iar zahărul nu l-am folosit crud. De asemenea, am evitat conservele (mai mult am congelat).
  În prefață am căutat să dau sfaturi pentru o alimentație cât mai sănătoasă. Inițial, am strâns rețete economice, rapide și gustoase, apoi rețete deosebite de la cunoștințe, din reviste străine și românești. În funcție de necesitate, am îmbogățit rețetele tradiționale cu propria mea experiență și le-am menționat în carte.

3. Ca o completare adusă acestor cărți, am scris și a fost editat un *Ghid terapeutic naturist și rețete de post*, ce conține un compendiu de legume, fructe, cereale, produse apicole și pește, efectul acestora asupra organismului din punct de vedere ayurveda, yoga, un capitol cu alimente-medicament necesare în tratarea diferitelor afecțiuni, rețete culinare de post diferențiate pentru oameni bolnavi și sănătoși, o sinteză a asocierii corecte a alimentelor și multe alte noțiuni necesare pentru menținerea sănătății.

SCURTĂ PREZENTARE A PERIOADEI DE BOALĂ

Acum mai bine de 15 ani – aprilie 1985 (aveam 36 de ani) –, iritată că deformam toți pantofii călcând spre interior cu piciorul stâng, m-am dus la un medic ortoped. M-a consultat și mi-a găsit piciorul scobit (invers piciorului plat), dar a spus că acesta nu este un motiv de a avea un astfel de mers. M-a trimis să fac o analiză – electromiograma – la secția de neurologie din Spitalul Colentina. De aici a început coșmarul bolii. Mi-au ieșit valori scăzute vcm=31 m/s (viteza de conducere în mușchi a impulsului nervos) la piciorul stâng. A urmat o internare în spital, pe care apoi am regretat-o. Băieții mei erau mici (Ionuț – 2 ani și Daniel – 7 ani). I-am spus medicului că nu mă pot interna, lăsându-mi copiii singuri. Mi-a promis că mă ține doar trei zile pentru analize. Dar, când m-am internat, am fost repartizată la alt medic, care în primele trei zile nici nu a venit să mă vadă. Când m-a consultat, mergeam pe vârfuri cu puțină greutate, dar nu puteam păși pe călcâie și îmi pierdeam ușor echilibrul. Analizele au ieșit bune (reacția Wasserman etc.). M-a ținut internată o lună, perioadă de coșmar, fără să se decidă asupra unui diagnostic. În general, nu dormeam noaptea, deoarece erau mulți bolnavi perfuzați, iar eu, pentru că mă puteam deplasa, trebuia, în urma rugăminților lor, să chem asistenta să le schimbe perfuzia. Nu mai puteam de oboseală (venisem deja obosită de acasă), iar la rugămintea mea să fiu mutată în alt salon doctorul mi-a răspuns că ar trebui să fiu mutată în alt spital (la nebuni). Copiii nu suportau lipsa mea de acasă, iar băiatul cel mic refuza să facă orice, dacă nu venea mama. Până la urmă, soțul i-a adus să mă vadă la spital. Soțul a fost un sprijin moral, vizitându-mă zilnic la spital. La rugămintea mea de a nu se mai obosi pe drum în fiecare zi, având și copiii în grijă, mi-a răspuns că nu poate altfel, că se plictisește fără mine. De altfel, el mi-a fost alături în fiecare zi și când am fost internată în alte spitale.

Am încercat să sugerez medicului eventualele cauze ale îmbolnăvirii mele, dar nu a vrut să coopereze cu mine. Am constatat că pe el nu-l interesa cauza care a declanșat boala. Eu știu că „orice cauză are un efect" și că, până nu elimini cauza, nu dispare efectul. Mai mult, în spitale, pacientului nu i se dă voie să se uite în fișa medicală. În perioada de internare m-am simțit ca un cobai, cercetată, arătată studenților de la medicină ca un obiect.

Când am ieșit din spital și am fost la alți medici, m-am lovit de o altă problemă. Dorind să aflu cauza bolii cu ajutorul lor, am început să le povestesc prin ce am trecut în perioada când s-a manifestat boala, mai precis, în timpul celor trei sarcini pe care le-am avut. Un medic mi-a declarat sincer că, fiind

neurolog, nu cunoaşte problemele legate de Rh, de sarcini, şi mi-a recomandat să mă adresez unui ginecolog. Dar, pe de altă parte, după ce am născut, medicul ginecolog, văzând cum merg, a vrut să mă trimită la neurolog. În final, a renunţat. Am avut surpriza să aflu de la doi medici tineri (unul cardiolog şi celălalt oncolog) că nici nu au auzit de boala Charcot Marie. Este posibil ca o boală cum este scleroza în plăci sau Charcot Marie, care te transformă într-o legumă (în final sunt atacaţi toţi neuronii), care provoacă atâta suferinţă, să nu fie cunoscută decât de medicii neurologi? Am tras concluzia că această împărţire a medicilor pe specialităţi nu este bună. Ar trebui să existe mai mulţi medici generalişti, care să privească corpul în ansamblu, deoarece organismul este un tot unitar, iar funcţionarea defectuoasă a unui organ se răsfrânge asupra celorlalte părţi ale corpului. Se alocă bani mulţi pentru cercetarea cancerului, a maladiei SIDA, dar pentru neuropatii nu prea există interes.

Un alt medic neurolog mi-a spus că, după cum se manifestă, boala mea seamănă cu o otrăvire. Eu cred că el a fost cel mai aproape de adevăr.

Având curiozitatea de a afla ce se întâmplă cu mine, m-am înscris la biblioteci şi am început să studiez cărţi de neurologie. Îmi amintesc că, o dată, o cititoare de la Biblioteca Centrală de Stat (probabil medic), dându-şi seama după mersul meu că sunt bolnavă şi îmi studiez boala, m-a sfătuit să nu mai citesc, că o să înnebunesc. Ştia că acest tip de boli sunt fără speranţă de vindecare. Într-adevăr, citind mi-am dat seama că perspectiva era înfiorătoare. De asemenea, în concedii, în localităţile unde mă duceam la odihnă, mă înscriam la bibliotecile locale, în speranţa de a găsi o carte ajutătoare. Am găsit foarte puţine cărţi care să trateze ceea ce mă interesa pe mine. Cel puţin, asta m-a ajutat să înţeleg ceea ce îmi spuneau medicii.

Am încercat singură să fac o scurtă analiză a cauzelor care au putut duce la declanşarea bolii. Am aflat că hidrazida luată în cantitate mare ar afecta sistemul nervos. La vârsta de 14 ani, mi s-a făcut la şcoală un vaccin contra tuberculozei. Mi-a ieşit IDR-ul puţin mărit. Am urmat un tratament cu hidrazidă o perioadă lungă, fără pauză. Doctorul uitase să specifice că se fac pauze la anumite intervale de tratament. La sfârşitul tratamentului, m-a întrebat dacă mă simt bine. Singura deosebire era faptul că mi se modificase puţin forma labei piciorului (se curbase). Când am fost la Valeriu Popa, am aflat că nu hidrazida este cauza bolii. Cineva mi-a spus că boltirea labei piciorului s-a produs din cauză că mergeam mult pe vârfuri, ca balerinele. Tot atunci, mi-am făcut radioscopie la ficat şi mi-a ieşit mărit. În afară de constipaţie, nu au mai fost alte semnale de alarmă. Alergam bine, chiar am fost selecţionată la un concurs de alergare, faza pe sector. La sfârşitul liceului, purtam tocuri de 7 cm, iarna mergeam la patinoar. Nu-mi plăcea că eram cam slăbuţă şi am greşit ducându-mă la doctor şi luând medicamente pentru a mă îngrăşa. În anul 1974, am avut o internare la Institutul Parhon, dar toate analizele mi-au ieşit bune.

Am ajuns la concluzia că următorii factori au dus la declanşarea bolii:

1. toxicitatea cauzată de o sarcină intrată în putrefacţie, medicamente, alimentaţie, poluare;
2. constipaţia;
3. Rh negativ şi grupa sanguină AB IV;
4. stresul, care, dacă depăşeşte limita de suportabilitate, provoacă anumite dezechilibre;
5. frigul; mai târziu am constatat că şi presiunea atmosferică are o mare influenţă asupra organismului;
6. oboseala;
7. radiaţii: raze Röntgen, Cernobîl şi alte tipuri de radiaţii.

De altfel, toţi factorii, în final, converg spre toxicitate.

Manifestarea bolii a început în perioada sarcinilor (din anul 1976), eu având Rh negativ şi grupa sanguină AB IV. La toate sarcinile, 3, am avut contracţii dese (dacă luam Ca se amplificau) şi, în ultimele luni de sarcină, un fel de alergie cu mâncărimi insuportabile, în special la membrele inferioare. Medicul mi-a spus că este o alergie obişnuită de sarcină. Din ecografia primei sarcini a reieşit că fătul avea cordonul ombilical răsucit în jurul gâtului (aceasta s-a întâmplat la toate sarcinile). Nu am avut anticorpi anti Rh. În luna a şaptea de sarcină, m-am internat în spital din cauza contracţiilor şi atunci am făcut cerere să nasc cu o doctoriţă cu un bun renume. După câteva zile, m-am externat. Am născut după o lună. Îmi aduc aminte de acea noapte, care a fost semnificativă pentru restul vieţii mele. La ora 23 aveam contracţii din 3 în 3 minute. Am sunat doctoriţa, care mi-a spus să mă internez imediat, că vine şi ea. Am plecat cu maşina, împreună cu soţul meu, spre Spitalul Giuleşti. N-am să uit acea noapte niciodată. Era în luna ianuarie, zăpada sclipea, cerul era senin, plin de stele, foarte frumos. Nu-mi venea să mai merg la spital, deşi aveam dureri. I-am spus soţului că aş vrea să mă plimb. M-a întrebat: „Unde să te duc?". I-am răspuns că la nesfârşit, până la capătul pământului. A zâmbit şi mi-a răspuns că trebuie să merg la spital. Îi era teamă de ceea ce urma să se întâmple. Când am ajuns acolo, asistenta mi-a spus că dacă îmi face o injecţie nasc imediat. I-am răspuns că aştept medicul cu care am aranjat să nasc. Doctoriţa a venit la ora 10 dimineaţa. A început să-mi facă multe injecţii, la intervale de timp apropiate, dar eu eram deja epuizată fizic şi psihic. Atunci mi s-a declanşat spondiloza cervicală cu care m-am chinuit mulţi ani. O ameliorare mi-au adus razele Röntgen (în doze mici, timp de 5 şedinţe), dar am aflat prea târziu că sunt riscante. Am scăpat definitiv de spondiloză după 7 ani, cu tratamentul naturist. Tot în timpul naşterii, am căpătat strabism divergent la ochiul drept şi mai târziu am aflat că mi s-au schimbat la 180° dioptriile (de strabism nu am scăpat nici la ora actuală, deşi am făcut două operaţii la ochi, însoţite de perioade lungi de gimnastică oculară, totul fără rezultat). Medicii au încercat să-mi facă perfuzii care să mă ajute să nasc, dar nu mi-au fost de folos. Cu ajutorul lor a născut o pacientă de lângă mine.

Asistenta a descoperit o rană mare în zona lombară. Cred că atunci mi-a căzut şi rinichiul drept. Şi, „colac peste pupăză", mi s-a declanşat o enterocolită. Ca să nu mai vorbim de stresul psihic. Mi-am adus aminte de un vis pe care l-am avut când eram însărcinată. Mi-a apărut în vis Sfântul Mihail, care mi-a spus că voi naşte un băiat. Mi l-a arătat. Era un copil superb, cu care, într-adevăr, a semănat Daniel mai târziu. Mi-a spus că o să mă bucur de el şi că o să fie iubit de toată lumea. La ora actuală, Daniel este un copil deosebit şi sper să mă bucur de el toată viaţa. În momentele acelea de disperare, am început să mă rog la Sfântul Mihail să ne salveze, promiţând că o să ţin post vinerea. Era chiar vineri. Nu ţinusem post până atunci şi nici mai târziu nu mi-am respectat cuvântul. Parcă era ceva care mă făcea să uit că trebuie să ţin post. Regimul naturist m-a adus pe calea cea bună.

După ce am născut, vreo 3 zile am mers în cărucior, iar când m-am mai restabilit, am început să calc strâmb cu piciorul stâng. Am pus-o pe seama lipsei de Ca (l-am alăptat pe Daniel până la 7 luni şi nu am luat vitamine), pe care am avut-o apoi permanent.

După 2 ani, înainte de cea de-a doua sarcină, a murit tatăl meu. Tata (fost avocat) era un om deosebit, o personalitate, stimat şi apreciat de toţi cei care-l cunoşteau. A suferit enorm în viaţă, pe nedrept, dar i-a ajutat pe cei din jur până în ultimul moment, fără a avea vreun profit din aceasta. La reproşurile mele, că stă şi noaptea să ajute cunoscuţii deşi era grav bolnav, mi-a răspuns că acesta este scopul vieţii lui, de a face bine. Nu mă săturam niciodată să-l ascult, avea un răspuns logic la toate întrebările. Îmi reproşam că nu am timp suficient să stau de vorbă cu el. De aceea am fost foarte afectată de moartea sa.

Mi s-au întâmplat o serie de fenomene care m-au făcut să cred că există viaţă dincolo de moarte şi care mi-au întărit credinţa. Într-o noapte, am visat cum tata este bătut de doi tineri. Am plâns mult şi a doua zi i-am povestit mamei visul. După o perioadă de timp, s-a întâmplat exact ceea ce am visat.

Cu puţin timp înainte de a muri tatăl meu, eram în cameră cu el, când a început să cânte cucuveaua de mai multe ori. Tata a numărat şi a simţit că i se apropie sfârşitul. S-a internat în spital pentru analize şi, după două zile, noaptea, o voce necunoscută mi-a spus: „Acum a murit tatăl tău". M-am trezit şi m-am uitat la ceas. Era ora 3. Mi-am spus că este doar un vis, dar la ora 5 m-a sunat fratele meu să-mi spună că a murit tata. L-am întrebat dacă s-a întâmplat la ora 3 şi a fost mirat. M-a întrebat de unde ştiu şi i-am spus.

Când mama a fost pe moarte, am rugat-o, dacă se va putea, să-mi dea un semn că există viaţă dincolo de moarte. După câţiva ani, mi s-a părut ciudat când doi porumbei au intrat în bucătărie şi se uitau fix la mine. Eram singură şi m-au trecut fiorii. Le-am pus pe masă grâu, pâine, apă, dar nu s-au mişcat de acolo. Am ieşit, gândindu-mă că erau sufletele părinţilor. În altă zi, venind de la serviciu, când m-am apropiat de uşa sufrageriei, am văzut în apropiere două entităţi. Una avea aura cu galben, mult albastru, mov. Cealaltă avea predominant movul. Ambele aure erau foarte frumoase, în culori vii. M-am îndepărtat speriată şi cred că mi-am făcut semnul crucii. M-am apropiat din

nou de uşă şi m-am uitat. Erau aproape de geam, lângă calorifer. Am remarcat la una din entităţi lipsa unei părţi din aură în zona capului, într-o parte. Tata a avut hemoragie în acel loc, când a fost lovit. Am ajuns la concluzia că au fost părinţii mei, dar nu am intrat în cameră decât un pas. M-am îndepărtat şi, când am revenit, nu mai erau.

Legat de Valeriu Popa, am avut următorul vis : eram într-un grup de entităţi care primeau diferite sarcini. Am întrebat ce am eu de făcut. Mi s-a răspuns să ţin legătura cu Valeriu Popa. Acum am înţeles de ce. După moartea lui, eram la un moment dat foarte necăjită din cauza răutăţii unor oameni. Valeriu Popa mi-a apărut în somn, foarte tandru, mângâindu-mă pe cap. Aceasta m-a liniştit şi mi-a dat încredere în mine. Am mai avut parte de multe fenomene de acest gen.

La începutul celei de-a doua sarcini (1979), am avut afte cu febră mare (39°) timp de aproape o lună. Medicul mi-a prescris Cloramfenicol, despre care am aflat mai târziu că nu se prescrie la sarcini. De altfel, fătul era mort din luna a VII-a de sarcină. Am fost cu greu salvată. În timpul acestei sarcini am stat prost cu nervii şi plângeam des. Mersul mi s-a schimbat, piciorul stâng fiind puţin afectat.

Vertijuri am avut la toate sarcinile şi ele au continuat până când am ţinut regim naturist. Un alt simptom permanent a fost constipaţia. Tot în perioada sarcinilor mi-au apărut nodul tiroidian şi guşa. Am fost trimisă la Institutul de hematologie, ca să mi se administreze un vaccin anti Rh. Mai târziu, prof. univ. Victoria Ştefănescu mi-a spus că acest vaccin a fost experimental şi nu se mai face. Cert este că de la sarcina următoare m-am simţit şi mai rău.

La cea de-a treia sarcină, mi s-a făcut serclaj şi a trebuit să stau aproape 5 luni la orizontală. Şi această sarcină a fost cu probleme. Am născut cu un medic tânăr, care fuma tot timpul. Din cauza manevrelor medicale defectuoase, Ionuţ s-a născut cu o parte a capului deformată, un ochi închis şi o ureche pliată. Toate aceste defecte i-au dispărut treptat, prin masaje.

După naşterea lui Ionuţ, mersul greoi şi afectarea părţii stângi le-am pus pe seama sarcinii, care a fost pe partea stângă. A trebuit să mai sufăr o intervenţie chirurgicală pentru polipoză endocervicală. Doctoriţa care mi-a descoperit-o le-a reproşat medicilor lipsa de atenţie din timpul naşterii. M-am bucurat că la biopsie nu a apărut cancer.

Tot în timpul sarcinilor am avut parte de un stres puternic, pornit din toate direcţiile vieţii.

Am căutat să-mi redresez ochii prin gimnastică oculară. După 2 ani de gimnastică la aparate, refacerea nefiind totală, m-am hotărât să fac operaţie, care nu a reuşit total. În anul 1987 am suferit o a doua intervenţie chirurgicală, tot fără rezultat, poate şi din cauza stresului de care am avut parte imediat după operaţie. Doctorul a folosit un fir foarte gros la cusut. Am făcut alergie la fir, mi s-a umflat capul, care a revenit la normal cu ajutorul medicamentelor, după o lună. Ani în şir am avut ochiul roşu şi inflamat. Nici acum nu am scăpat de aceasta, dar nu mai am curajul să merg la doctor.

Toate acestea le-am povestit nu pentru a-i blama pe medici, de aceea nici nu am dat nume. Medicii la care am făcut cerere să nasc nu mai sunt de mult în ţară. Probabil că acesta a fost destinul meu. Totuşi, am un mesaj către medici : pacienţii vin la ei de multe ori disperaţi, au nevoie de un sprijin moral, de prietenie, pentru a căpăta încredere în vindecare. Ar trebui să fie la fel trataţi şi cei cu bani şi cei săraci. Nu poţi să nu fii recunoscător celui ce te salvează. Dacă ai posibilitatea, aduci şi un cadou, dar dacă eşti sărac, gândul de admiraţie, de recunoştinţă îl ajută mult spiritual pe doctorul respectiv. Mi-a rămas întipărită în memorie o întâmplare. M-am dus la Spitalul Parhon la o doctoriţă cu speranţa să găsesc o rezolvare la situaţia mea. M-a invitat să iau loc pe scaun şi mi-a spus : „Vorbeşte ! ". Am început să-i expun cazul meu, ea fiind preocupată de cadourile pe care le primise de la pacienta pe care o consultase înaintea mea. Îmi venea să ies din cabinet şi s-o las să-şi rezolve problemele administrative. M-am gândit că trebuie s-o înţeleg, sărăcia era mare, să capeţi nişte ouă, o găină era o mare satisfacţie. Poate avea şi ea copii. Şi eu mă confruntam cu mari probleme pentru a obţine câteva ouă sau o găină, a trebuit să stau la cozi ore în şir. (Îmi amintesc că ieşisem din spital şi, văzând că se vindeau ouă, m-am aşezat la coadă.) Aşa că am rămas în cabinet, dar, în final, doctoriţa, s-a întors către mine şi m-a întrebat : „Şi eu ce să-ţi fac ? ". I-am enumerat nişte analize, dar cred că mi-a citit indignarea pe faţă, pentru că mi-a spus să revin a doua zi pentru investigaţii. Mi-a sădit neîncrederea, căci a doua zi am sunat-o şi i-am spus că nu pot veni.

Am întâlnit medici care au fost sufleteşte alături de mine, m-au tratat cu multă răspundere, profesionalism şi sinceritate (Dr. Petre Onaca, dr. Romulus Dinu, prof. Vlad Voiculescu, dr. Săndulache, fosta directoare de la Institutul de reumatologie, Malvina Naghiu, care mereu a sunat la spital să vorbească cu doctorul, din proprie iniţiativă etc). De mare ajutor mi-a fost profesorul universitar de la Catedra de histologie a Facultăţii de Medicină, **Victoria Ştefănescu** (Vivi, cum îi spuneam noi, sau „mama Dolores", cum îi spuneau studenţii). Ea m-a introdus la mai mulţi medici şi m-a încurajat. N-am să uit, când eram internată la Spitalul Municipal, cum a apărut în salon sprijinindu-se în cârje, pentru că avea piciorul în ghips (căzuse, era iarnă), cu un trandafir superb în mână. Chiar şi în această situaţie, când trebuia să stea în pat, ea căuta să aducă alinare celor suferinzi. Am fost puternic impresionată. Ironia soartei a fost că a descoperit că are cancer mamar imediat ce a ieşit la pensie. Deşi era de acord cu regimul meu naturist, s-a lăsat în mâna medicilor. I-au făcut o operaţie grea, dar, în final, cancerul s-a instalat la plămâni şi a murit. Am fost la înmormântarea ei. Oamenii povesteau cum au fost ajutaţi de ea. Şi-a dedicat tot timpul, deşi avea familie, o fetiţă de crescut, pentru a-şi ajuta semenii. A fost o bună profesionistă şi un om cu suflet mare.

O altă cauză care cred că a contribuit la îmbolnăvirea mea a fost frigul. Ani în şir am stat la serviciu, în ierni grele, cu temperaturi şi de −20°C, fără încălzire. Lucram la ICSIT – TCI (CCAB), în clădirea de la FEA. Ne puneam radiatoare electrice, stăteam şi cu mănuşi, dar picioarele le aveam reci permanent.

În perioada aceea eram însărcinată cu Ionuţ. Apoi ne-am mutat cu serviciul în nişte cămine din Pipera. Urma să ne pună instalaţie de încălzire, dar am răbdat 2 ani de frig, fără încălzire.

Acum să revenim la perioada când am fost internată în Spitalul Colentina. Am cerut să mi se facă biopsia musculară în cvadriceps. La analiză, muşchii au ieşit ca ciupiţi de molii, cu unele celule atrofiate, altele probabil în curs de regenerare (am făcut injecţii cu vitamina B, după care m-am simţit mai bine, poate aceasta să fie cauza regenerării). În final, medicii mi-au pus diagnosticul de **neuropatie senzitivo-motorie la membrele inferioare**, fiind suspectată de boala **Charcot Marie**. Am aflat mai târziu că se trasase ordin de sus ca medicii să pună accent pe ameliorarea bolilor ereditare şi se dădeau unele compensaţii pentru tratarea unor astfel de maladii. Chiar în salon cu mine s-a mai pus un diagnostic de Charcot Marie (de data aceasta real, deoarece pacienta avea reacţia Wassermann în neregulă). Oricum, această boală este extrem de rară şi eu aflasem de prea multe cazuri cu acest diagnostic, ceea ce mi-a dat o stare de nesiguranţă asupra diagnosticului.

La sugestia mea că poate boala a fost cauzată, printre altele, de lipsa de Ca (la consult mi-au fost găsiţi muşchii contractaţi) şi alte vitamine, medicul a afirmat că la vârsta mea nu există lipsă de Ca. Soţului meu i-a spus că dacă în 2 ani rămân imobilizată, se confirmă diagnosticul. Am ieşit disperată din spital. Am studiat arborele genealogic al familiei mele să văd dacă a suferit cineva de ceva asemănător sau de o boală de sânge, dar am descoperit că rudele mele au murit la vârste înaintate. Atunci am negat acest cumplit diagnostic şi am luat singură calea celor mai buni medici neurologi, la policlinici cu plată. Fraţii mei au fost şi ei consultaţi şi au fost declaraţi sănătoşi. De asemenea, şi copiii sunt sănătoşi, unul din ei făcând chiar sport de performanţă (polo). După 2 ani, când am revenit la doctor şi i-am spus că mă simt mai bine, mi-a spus că asta nu schimbă diagnosticul şi că pot s-o mai duc un timp, dar că nu există şanse de vindecare nici în ţară, nici peste hotare. Parcă din acel moment nici nu am mai putut să merg pe vârfuri şi m-am simţit mai rău. M-am axat pe gimnastică, deşi un medic specialist în gimnastica recuperatorie mi-a spus că, dacă este boala Charcot Marie, trebuie să stau la pat, să nu-mi solicit muşchii. Înainte de a face gimnastică, mi se rotea glezna piciorului stâng, nu mai ştiam exact cum se păşeşte. Am făcut gimnastică la aparate în serii de două săptămâni (de vreo 2-3 ori), atât la Policlinica dr. Grozovici, cât şi la Spitalul Militar şi treptat mi-a dispărut rotaţia. Pot spune că după gimnastică mă mişc mai uşor, calc drept, nu mai deformez pantofii. La Policlinica dr. Grozovici există un aparat nemţesc pentru întărirea gleznei, unic în ţară.

Acum mă mir de energia şi voinţa pe care le-am avut în acea perioadă. Mergeam singură la serviciu cu două tramvaie (aveam de mers şi pe jos); la întoarcere, mă opream la policlinică şi făceam gimnastică timp de o oră, de 2-3 ori pe săptămână, apoi mergeam acasă şi mă ocupam de gospodărie. Mă culcam foarte târziu, uneori după miezul nopţii. De altfel, am fost extrem de obosită de când am avut primul copil, pentru că nu am avut nici un ajutor din afara casei.

O mare decepţie am avut când am plecat în concediu la Balvanyos. Acolo am mâncat multă carne (în special fripturi de curcan), am făcut fizioterapie cu magnetism şi mofete, care cred că mi-au dăunat. Mergeam mai greu ca înainte şi medicul staţiunii mi-a recomandat un consult la o clinică specializată în neurologie, dintr-o comună din apropiere. Directorul spitalului, care era neurolog, lipsea şi m-a consultat un doctor psihiatru care şi el avea probleme cu piciorul. Mi-a făcut electromiograma, dar de data aceasta, înfigând acul cu brutalitate, mi-a provocat o durere puternică. Mi-a spus că s-a sfârşit cu mersul la serviciu, că este atacat neuronul. Am fost din nou adusă la disperare. De atunci au trecut 12-13 ani, am continuat să merg la serviciu şi m-am simţit mai bine.

Toţi medicii la care am fost au confirmat că nu sufăr de boala Charcot Marie. Dr. Onaca Petre mi-a spus că dacă era un Charcot Marie moştenit, boala s-ar fi manifestat de la naştere, biopsia musculară arăta că este vorba de altceva. Am urmat tratamente cu Decanofort, Revitalose, Diprophos, Kenacord retard, caşete pentru inimă şi nervi, vitamine. M-am simţit mai bine, dar pe vârfuri tot nu puteam merge. Toate analizele au ieşit bine, cu excepţia Ca, Mg, P, care din când în când, îmi apăreau cu valori scăzute. Astfel, în aprilie 1986, P = 0,75 nmol/l (N: 0,80 – 1,45); în martie 1987, Ca = 3,8 mcg‰ (N: 4,5-5,5 mcg‰); octombrie 1988, Ca = 4,3 mcg‰ etc. La analiza urinei, îmi apăreau reacţie acidă şi oxalaţi de Ca.

Din cauza vertijurilor (când puneam capul pe pernă se învârtea casa cu mine), a căderilor pe stradă (după o cădere, am fost dusă la spital, unde mi-au găsit tensiunea mică şi mi-au făcut Ca intravenos), a mâinilor care îmi rămâneau foarte des încleştate, m-am internat la Spitalul Colţea, cu diagnosticul „sindrom cohleo-vestibular". După prima perfuzie în care a fost introdus şi Ca, mi-a ieşit Ca=7,6 mg%. Medicii s-au mirat de valoarea scăzută a calcemiei şi mi-au făcut perfuzii timp de 5 zile. Un doctor din spital mi-a spus că trebuie să mă internez toată viaţa, la interval de 3 luni, să mi se administreze perfuzii, altfel risc să cad în faţa unei maşini. Dar, deoarece aceste perfuzii erau şi diuretice, le-am suportat greu şi m-am hotărât să nu mă mai internez.

Pentru lipsa de Ca, în anul 1987, m-am dus la Institutul I.C. Parhon. În urma analizelor, mi s-au găsit: nodul tiroidian drept, guşă endemică, tetano-spasmofilie, pentru care am urmat tratament, fără rezultat, cu Ca, Tachistyn, Piracetam, Thyreotom, Piramen etc. timp de 2 ani. Testul Alajonanine pentru tetanie-spasmofilie a ieşit pozitiv la hiperpnee, deci în neregulă – (RIC 2h 11,20% (12 ± 5%); RIC 24h 27,30% (35 ± 5%).

La radiografia coloanei, mi s-a depistat o discartroză lombară cu nefuncţionalitate dreaptă, iar la inimă, o tahicardie cu 120 bătăi/min., permanent.

Dr. neurolog Dinu Romulus, inventatorul Rodilemidului, mi-a prescris acest medicament. După fiecare serie de injecţii cu Rodilemid, am făcut măsurători electrice (electromiograma etc.) care au arătat în final regenerare până la 90% şi că nu există reflex Hoffman (afectare senzitivă). Dr. Dinu Romulus mi-a spus că sigur nu este boala Charcot Marie, deoarece la această

afecţiune nu există regenerare, şi în urma injecţiilor cu Rodilemid s-a produs regenerare. Chiar şi analiza biopsiei musculare, făcută la Spitalul Colentina, arăta celule în regenerare. Rodilemidul a fost cel mai eficient, dar mi-a apărut în acea perioadă o alergie cu pete roşii cât palma, cu mâncărimi şi pusee de tuse, care a revenit ulterior. Deoarece la testele alergologice nu s-a găsit altă cauză, am oprit tratamentul. Cu o lună înainte de apariţia alergiei, făcusem o cură de două luni cu sucuri de legume. Probabil că aceasta mi-a creat o sensibilitate în corp. Am urmat un tratament cu globulină antialergică şi după 8 luni mi-a dispărut alergia, dar neurologul mi-a spus că globulina a influenţat în rău sistemul nervos periferic. Deoarece nu mă simţeam bine, aveam palpitaţii, sufocări, dureri în muşchi la mers, lipsă de echilibru, mers încet, nu mai puteam să alerg, nu puteam să mai merg pe vârfuri (am renunţat la pantofii cu toc înalt), am continuat investigaţiile.

La sugestia prof. Vlad Voiculescu, deoarece boala mea semăna mult cu **scleroza în plăci**, în mai 1988, m-am internat la Spitalul dr. Gh. Marinescu, secţia neurologie, pentru analiza lichidului cefalo-rahidian. Deoarece aveam spasme musculare, mi s-au făcut analize electrice şi a reieşit că spasmele nu sunt de natură nervoasă (probabil cauza era lipsa de Ca sau Mg) : „EMG gambierul drept : în repaus nu apar fibrilaţii şi/sau fasciculaţii".

Valorile electromiogramei (SPE dr. = 41,6 m/s – LD = 5, A = 250 uV ; meridian dr. = 48,8 m/s – LD = 4,3, A = 2,5 mV ; Cubital dr. = 48,8 m/s – LD = 8,7, A = 2,8 m/s ; VCS median dr. = 37,3m/s, A = 2,5mV) au ieşit mai bune decât la Spitalul Colentina (când am fost internată), unde VCM sciatic popliteu intern şi extern = 31-43 m/s.

Prof. Vlad Voiculescu mi-a recomandat Prednison. După o cură puternică cu Prednison, în urma căreia m-am îngrăşat, dar nu m-am simţit mai bine, am descoperit că mi-au mai rămas doar 40% din celulele T de apărare a organismului.

Am fost şi la Institutul de Inframicrobiologie, am urmat un tratament cu antibiotice, pentru a distruge toţi viruşii apăruţi, dar prof. Vlad Voiculescu a spus că am greşit, pentru că aceşti viruşi apar şi dispar la toţi oamenii, fără a se manifesta întotdeauna.

M-am hotărât să nu mai iau medicamente şi să trec pe **medicina naturistă**, de care am fost atrasă de mic copil. Deja aveam un caiet cu extrase din diferite publicaţii, cu vindecarea diferitelor boli pe bază de plante medicinale şi legume.

Marele medic al antichităţii, Hipocrate, a spus : „A dobândi vindecarea este mai presus de orice în ştiinţa medicală ; din mai multe căi, însă, ducând către această ţintă, trebuie s-o alegem pe cea mai puţin vătămătoare". Tot el a spus : „Primum non nocere", adică „mai întâi de toate nu vătăma" şi „Eu sunt primul meu medic", ceea ce înseamnă că tu însuţi te poţi vindeca cel mai bine prin credinţă, prin dezintoxicare mentală, spirituală şi fizică, prin încrederea în autovindecare şi cu ajutorul lui Dumnezeu.

Am încercat un tratament cu **acupunctură**, în comuna Joiţa, la dr. Ladea. Cum m-a văzut (după expresia feţei), mi-a spus că sufăr cu oasele, ficatul,

rinichii, pancreasul. Aici l-am cunoscut pe Mario Sorin Vasilescu care colabora cu dr. Ladea, pe linie de yoga. Domnia sa mi-a spus că am o mare putere de concentrare şi că voi obţine rezultate bune dacă vom colabora. M-a învăţat să fac o serie de exerciţii yoga, pe care apoi le-am efectuat singură, acasă. Dar tratamentul cu acupunctură dura o perioadă de minim 3 luni şi după 2 săptămâni am renunţat, datorită dificultăţilor de a ajunge acolo. Am văzut cazuri vindecate de dr. Ladea. M-a impresionat o fetiţă care, înainte de tratament, nu putea să vorbească, şi, după câteva şedinţe, a început să silabisească (primele silabe le-a spus în faţa mea). Despre acupunctură am citit cartea *Medic de trei corpuri*, de dr. Janine Fontaine. Energia pătrunde prin punctele de acupunctură, urmează traseul meridianelor, acoperă golurile de energie. Se recuperează starea vibratorie, ceea ce induce o excitare a metabolismului şi favorizează eliminarea toxinelor celulare. Fenomenul de electroliză este capabil să favorizeze migraţia acestora, prin intermediul sistemului circulator, spre organele naturale de eliminare sau spre periferia corpului. Această mişcare de eliminare este cunoscută şi homeopaţilor.

O acumulare de energie antrenează o materializare în interiorul organului implicat: tumori ale vezicii, fibroame, pete pe piele, negi, tumori cutanate. Invers, un deficit de energie se poate manifesta prin dematerializare, putându-se explica: ulcerul stomacal, ulceraţia cutanată. Individul materializează sau dematerializează, în virtutea anumitor legi care depind de constituţia personală, de simbolica proprie. Examinarea hărţii cereşti permite abordarea şi cunoaşterea acestor simboluri. Acum ştiu că boala se instalează în câmpul energetic al omului cu mult înainte de a se manifesta în planul fizic şi trebuie să fim atenţi la modul de viaţă pe care îl ducem, atât fizic, cât şi spiritual. Tot ceea ce facem şi gândim este înscris în câmpul nostru energetic, în subconştientul nostru. Boala este un mijloc de stopare a programelor de distrugere spirituală şi chiar ajută la dezvoltarea spirituală. Există oameni aleşi, care au capacitatea de a vedea în interiorul nostru, trimişi de Dumnezeu pentru a ne ajuta. Unii bolnavi au norocul de a-i întâlni şi de a găsi calea spre vindecare. Aşa s-a întâmplat ca eu să-l întâlnesc pe Valeriu Popa, care, în funcţie de vibraţiile emise de organul bolnav, simţea înţepături în degete, însoţite de senzaţii gustative. O bună colegă, Oana Grigore, m-a îndrumat spre Valeriu Popa, spunându-mi că are puterea de a vedea tot ce se întâmplă în corp chiar de la naşterea pacientului şi de a vindeca pe baza unor **regimuri de dezintoxicare** făcute pentru fiecare anomalie din corp. O dată, Valeriu Popa a fost întrebat când a descoperit că are aceste capacităţi paranormale. Ne-a povestit că, atunci când era copil (avea 5 ani), s-a înecat cineva din sat. Toată lumea îl căuta şi el l-a găsit lângă mal. Primele beneficiare ale puterilor sale au fost animalele. Treptat, aceste însuşiri au fost puse şi în slujba salvării oamenilor. Prima dată cînd şi-a fotografiat palma nu a apărut nimic deosebit. După ce aceste proprietăţi s-au amplificat, în fotografie a apărut aura de 1,5 cm (în jurul degetelor aproape nu se mai vedea spaţiul liber).

Am reuşit să iau legătura cu V. Popa în parcul „23 August". Stăteam cu prietena mea Oana într-un grup de persoane bolnave şi-l aşteptam să apară în parc. Eram nerăbdători, deoarece dânsul se plimba în faţa parcului, dus-întors, şi se uita la noi, fără să intre. Una dintre persoane mi-a spus că este urmărit de Securitate. Brusc, foarte hotărât, a intrat în parc şi s-a îndreptat spre noi. S-a aşezat puţin pe banca din apropiere, apoi s-a ridicat şi s-a îndreptat spre mine, spunând : „Hai să te iau pe tine, că eşti mai...". Am presupus că vrea să spună că sunt mai nerăbdătoare sau mai bolnavă.

În timpul acesta s-au aşezat pe bancă doi indivizi care se uitau cam batjocoritor la noi. Se vedea că ei nu fac parte din categoria celor bolnavi, de altfel nici nu i-a consultat. Valeriu Popa mi-a precizat că am tot **sângele încărcat cu toxine** (cauza principală fiind constipaţia instalată cu mult înainte de perioada sarcinilor), că este un proces ireversibil, că toţi viruşii se vor „lipi" de mine şi a refuzat să mă ajute. Mi-a spus : „Înţelegeţi, d-nă, că nu pot să vă ajut". Probabil că nici cauza îmbolnăvirii nu a putut să o identifice în totalitate. Îmi amintesc un moment din viaţa mea când cineva a încercat să mă iradieze, ameninţându-mă că n-o să mai fiu sănătoasă. Cauza aceasta este una din bănuielile mele. La insistenţele mele, Valeriu Popa a spus că mă ajută numai dacă îi aduc scris de la doctor că îmi recomandă tratamentul naturist. L-am întrebat dacă mai am vreo şansă de salvare şi mi-a răspuns că aceasta există, dar numai dacă îmi schimb tot sângele. El realiza acest lucru prin post total numai cu apă distilată (2 l/zi), perioade lungi, chiar de 45 zile (eu nu mă simţeam în stare să fac aceasta, nici măcar 2 săptămâni). Am plecat supărată de ceea ce am aflat. Mai târziu, am aflat că „fizic poţi să fii mort, dar energetic poţi să mai ai resurse". Cam la un an după întâlnirea cu el, V. Popa a fost invitat în institutul în care lucram să ţină o prelegere despre sănătate. Am crezut că m-a uitat şi am început să-i expun cazul meu şi să-l rog să mă ajute. Colegii au început şi ei să-l roage să fiu ajutată. Atunci, mi-a spus : „Noi ne-am mai întâlnit. Trebuie să faci ceea ce ţi-am spus atunci". O colegă s-a ridicat şi l-a întrebat ce să facă cei sănătoşi ca să-şi menţină starea de sănătate. Valeriu Popa i-a răspuns : „Este un mincinos acela care zice că este sănătos. Nu există om perfect sănătos".

M-am dus la Spitalul Colentina, la medicul care îmi pusese diagnosticul, şi care mi-a spus că nu există şansă de vindecare pentru mine. L-am rugat să-mi dea în scris că pot să încerc tratamentul naturist sub îndrumarea lui Valeriu Popa. Mi-a spus că „medicul este medic" şi, cum Valeriu Popa nu era medic, a refuzat să-mi dea biletul salvator.

O bună colegă (atunci lucram ca cercetător ştiinţific în domeniul automatizărilor la ICSIT-TCI), Rada Maria Hacighianu, a ţinut un regim naturist sever, numai cu crudităţi, şi a renunţat la televizor. După 5 luni, s-a vindecat de un cancer care începuse să se extindă şi, poate datorită credinţei, a căpătat puteri bioenergetice. Ea mi-a spus că sunt dezechilibrată energetic pe partea dreaptă, şi toate organele pe acea parte sunt afectate, că am un precancer la

sânul drept şi că poate am să mai trăiesc dacă îmi schimb sângele prin cură de dezintoxicare. Le mulţumesc pe această cale Oanei şi Radei care, din colege, mi-au devenit prietene, pentru că au insistat să ţin acest regim, care, sunt convinsă, mi-a salvat viaţa. Rada m-a rugat să ţin măcar 2 săptămâni un regim pe care mi l-a recomandat ea. Când am întâlnit-o ultima oară pe Rada (1993) mi-a spus că ţine cont în alimentaţie de ceea ce pofteşte (să fie ceva sănătos) pentru a acoperi nevoile organismului. A fost plecată în China (a studiat medicina tradiţională chineză) şi în Anglia. Această fată frumoasă, inteligentă, cu condiţii materiale bune, cu şanse mari de reuşită în toate direcţiile, duce în prezent o viaţă monahală, ajutându-l la scrierea unor cărţi pe monahul Rafail Noica (fiul filozofului Constantin Noica), care acum se află în România. Am aflat că s-a călugărit şi acum se numeşte Maria. Mama sa, Maria Vicol, constituie un sprijin moral pentru mine, chiar dacă nu m-a cunoscut decât din convorbirile telefonice. Este o persoană deosebită, care şi-a dedicat viaţa pentru a-şi ajuta semenii. Ştia că nu pot să merg singură la biserică. Am rămas uimită când am aflat de la colegi că ea merge zilnic şi se roagă şi pentru mine. Am mai aflat şi de Rada că mă pomeneşte în rugăciunile ei. Această apropiere sufletească îmi dă forţa să rezist.

Pe data de 6 decembrie 1988, după ce m-am săturat cu tot felul de preparate din carne (pârjoale, drob), de la bufetul institutului unde lucram (eram foarte pofticioasă), am luat hotărârea să ţin regim. Aveam 56 kg la o înălţime de 1,57 m. De fapt, atunci am atins cota maximă de greutate. În general, aveam 48-50 kg.

Iată în ce a constat acest **regim**, recomandat de Rada :

- Dimineaţa : 1 l apă distilată (elimină sărurile) băut treptat şi 2-3 linguri orez crud (dezintoxică).
- După ora 12 : suc de legume şi fructe (până la 1 l) sau : citronadă din apă distilată cu polen, miere, lămâie ; ceai sau macerat de urzici în apă distilată.
- La ora 5, când ajungeam acasă de la serviciu : ceai de păpădie înainte de masă, 150-200 g grâu încolţit sau terci de grâu încolţit cu mere, 3-4 nuci, miere.
- Cu 2-3 ore înainte de culcare : salată de legume cu lămâie şi nucă, fără ulei ; fulgi de ovăz ; seminţe crude de dovleac sau floarea-soarelui. Fructe : mere, pere, până la 1 kg/zi. Ca lichide : macerat de cătină sau măceşe în apă distilată ; ceai de muşeţel, busuioc, coada-calului, coada-şoricelului, după preferinţă.

Concomitent, mi-am pus varză (zdrobită cu sticla) pe gât, după care m-am legat cu o faşă. Am repetat operaţiunea în fiecare seară, pentru a elimina toxinele.

Pentru lipsa de Ca, am luat coajă de ou pisată cu lămâie, miere şi măr. În prima săptămână, am constatat că pot să stau pe vine fără să mă sprijin, ceea ce nu puteam înainte, şi mă mişcam mai uşor. Dar nu puteam să dorm,

deoarece trebuia să merg de 2-3 ori pe noapte la WC. Aşa că după 5 zile am introdus în regim orez fiert cu mărar sau suc de fructe şi am reuşit să-mi reglez stomacul. Trebuia să fac şi clisme, dar nu am reuşit. Aceasta sigur a îngreunat procesul de vindecare. Nu ştiu dacă orezul mi-a făcut bine, pentru că n-a apărut vreo minune, dar arătam foarte bine la faţă. Prietenele, rudele, care la început au manifestat rezerve cu privire la regim, îmi spuneau că parcă înfloresc, deşi slăbeam, şi m-au încurajat să continuu regimul. Aşa am continuat 45 zile, timp în care am slăbit 16 kg. Am aflat că este bine că am slăbit. S-a dovedit că organismul are capacitatea necesară să lupte cu boala. Pe 20 ianuarie 1989, am introdus în regim produse lactate crude. După 10 zile, m-am dus din nou la Valeriu Popa şi de data aceasta a acceptat să se ocupe de mine.

Dl. Ciocoiu, coleg de facultate şi prieten comun al fratelui meu şi al lui Valeriu Popa, a avut o influenţă benefică asupra vieţii mele.

Acest om fin, cu suflet ales, impresionat de zbuciumul meu, a intervenit pe lângă Valeriu Popa, rugându-l să mă sprijine în lupta mea cu boala.

Cam din aceeaşi perioadă de când am intrat în legătură cu dl. Valeriu Popa datează şi intrarea d-nei Teodosia Tudor – Tania (cum o cunosc cei apropiaţi) în arena luptei contra celor mai necruţătoare boli. D-na Tudor (cum era numită de noi) s-a dus la el cu o fotografie pentru investigarea fratelui care era bolnav, deşi nici ea nu se simţea bine. Necazul ei a început cu un rest de măsea neidentificat care îi dădea o stare de rău. La controlul medical efectuat i s-a pus diagnosticul de sinuzită şi a fost propusă pentru operaţie. În timp ce o opera, a început cutremurul din 1977, s-a stins lumina, ce i s-a făcut nu se ştie, dar obrazul i s-a umflat brusc, iar medicul s-a speriat şi a fugit. Mai târziu, fiindu-i rău, s-a dus la un control medical la care s-a bănuit că are hepatită. S-a prezentat şi la Valeriu Popa, care i-a spus : „Nu aveţi nimic cu ficatul, ci cu ochiul drept, dar este prea târziu, au trecut deja 2 ani". Apoi a urcat o treaptă şi s-a întors, întrebând-o : „Nu vreţi să lucraţi cu mine ? Fără bani". Iată şi răspunsul : „Onoarea soţului meu n-o vând pe bani". A doua zi, când s-a dus din nou, Valeriu Popa, la un moment dat, a cerut : „Vreau să scrie cineva cu litere majuscule. Pe d-voastră vă rog să scrieţi". Şi a arătat spre dânsa. Într-adevăr, nu se putea alegere mai bună, deoarece are un scris foarte clar şi frumos. În ziua următoare, d-na Tudor l-a întrebat : „Îmi permiteţi să dau lămuriri celor de aici ?". „Tu ştii mai bine decât mine."

Din anul 1989 a devenit cea mai fidelă colaboratoare a lui Valeriu Popa. Venea în fiecare zi, cu punctualitate, la ora 8 şi pleca pe la orele 20-21, fără să mănânce sau să bea apă. I se părea un sacrilegiu să mănânce sau să bea în faţa celor care posteau. Până venea el în parc, d-na Tudor ţinea conferinţe despre sănătate. Spunea că vorbele îi veneau automat în minte, de parcă cineva i le şoptea, aşa că nu i-a fost greu. Să fi fost telepatie cu Valeriu Popa, sau ce se întâmpla ? Când apărea, Valeriu Popa stătea în parc cu pacienţii care aşteptaseră până atunci nerăbdători, punea diagnosticul la fiecare, iar ea stătea într-o cămăruţă, la un birou, să dea tratamentul şi să lămurească oamenii. Nu

comunicau între ei. Camera nu era încălzită iarna, dar nu am auzit-o să se plângă. Cînd ploua, ţinea conferinţele despre sănătate sub umbrelele alăturate ale oamenilor care se aflau în parc. Am întrebat-o de unde ştia să răspundă varietăţii de întrebări pe care i le puneau zeci de oameni. Mi-a spus că ştia pur şi simplu. Citise doar puţinele cărţi care existau în perioada aceea, iar Valeriu Popa nu o şcolarizase. Se pare că este un înger trimis să ne ajute, fiind clar că are o misiune de îndeplinit. Este devotată cu tot sufletul celor aflaţi în suferinţă şi nu ştiu câţi şi-au dat seama câte sacrificii a trebuit să facă. Avea şi dânsa familie, cu doi copii lăsaţi în grija fratelui şi a surorii. Nu s-a mai dus în parc cu 3 luni înainte de a muri Valeriu Popa. L-a visat de curând – îi spunea că misiunea ei nu s-a terminat, trebuie să mai aştepte. Ani în şir a stat în mijlocul oamenilor, iar acum mi-am dat seama că cel mai tare o apasă singurătatea.

Am reîntâlnit-o după apariţia ediţiei a VII-a a cărţii. M-a recunoscut imediat, nu numai pe mine, dar şi pe soţul meu, care m-a însoţit rar la aceste prelegeri de sănătate, el mergând cu mine mai mult acasă la Valeriu Popa. Din discuţia cu d-na Tudor am tras concluzia că are calităţi parapsihologice. Cum am intrat pe uşă mi-a spus că m-a văzut venind. M-am mirat, deoarece pe unde am venit nu avea posibilitatea să mă vadă. M-a lămurit că m-a văzut prin alte coordonate. Mi-a mărturisit că are venerabila vârstă de 79 ani, dar sunt uimită de inteligenţa cu care vorbeşte şi memoria pe care rar o poate avea cineva la o asemenea vârstă. Deşi are probleme cu vederea, împreună cu fratele ei, cu care îşi împarte necazurile şi bucuriile, îmi studiază cartea şi, dorind să mă ajute, mi-a oferit cu multă afecţiune tot materialul pe care îl are încă din perioada când lucra cu „Nenea Omul" (după cum îl numeşte autorul Ovidiu Harbădă). Toată conversaţia pe care am purtat-o cu ea era presărată cu citatele lui Valeriu Popa. De altfel, chiar prima frază cu care a început conversaţia conţinea un astfel de citat. Din modul cum discută, îţi dai seama de respectul fără margini pe care l-a avut faţă de el.

Pentru ca pacienţii să vadă clar care erau organele bolnave, Valeriu Popa folosea un aparat de detectare electronică a câmpului bioelectric (un mic traductor cu un beculeţ roşu – led), care se aprindea sau pâlpâia (în funcţie de gravitatea bolii), în dreptul organului bolnav. La mine a stat aprins continuu în dreptul tiroidei şi ficatului şi pâlpâia (boală în devenire) la rinichiul drept, sânul drept, ovarul stâng.

Am început o serie de **regimuri recomandate de Valeriu Popa, în cure de 45 zile**, pentru : hiperaciditate, defecţiuni sanguine, boli renale, anemie, cancer, paralizie, boli de ochi, leuconevraxită, reumatism, artrite, artroze (sunt descrise într-un capitol special). Regimul de hiperaciditate a fost primul regim pe care l-am început la 1 februarie 1989 şi l-am repetat în octombrie 1990, deoarece, suferind o intervenţie chirurgicală, a trebuit ca timp 3 zile să urmez preventiv un tratament cu antibiotic (Ampicilină), care a produs aciditate. De altfel, acesta a fost singurul medicament luat pe toată perioada regimului, şi intenţionez să nu mai iau toată viaţa medicamente. Atunci am slăbit 3 kg

(aveam 40 kg). În aceste regimuri, sunt interzise anumite alimente, chiar legume, regimul devenind o formulă de medicament.

Au început treptat **crize la organele bolnave**. Nu m-am speriat şi am aşteptat liniştită ca regimul şi ceaiurile de plante să acţioneze. Am folosit comprese cu frunze de varză pe cap, sâni, la mijloc, pe tălpi. Am făcut împachetări de la mijloc în jos cu decoct de paie de ovăz. Mai întâi am avut o criză de hiperaciditate, apoi o criză hemoroidală cu hemoragie, o criză de ficat cu vărsături şi vertijuri, o criză de rinichi, fiecare cu o durată de la 2 săptămâni la 3 luni. Criza de plămâni m-a ţinut aproape 1 an. Crizele de tuse se înteţeau în mediu cu fum de ţigară (octombrie 1991 – octombrie 1992).

Pentru criza de ficat, hiperaciditate şi hemoroizi, am avut următorul program :

- Dimineaţa : beam un ceai, decoct de tătănească, apoi adăugam coada-calului (infuzie) pentru stomac sau beam un ceai depurativ pentru ficat, sau ceai de urzici, apoi beam suc de legume, luam o linguriţă de polen, miere cu apilarnil şi mâncam grâu încolţit cu miere şi nuci.
- Prânz : ceai de ţintaură sau gălbenele pentru ficat (15.02.-1.03.1989) ; supă de legume ; salată verde.
- Seara : ceai de coada-calului sau urzici, muşeţel, antihemoroidal, busuioc ; apilarnil ; portocale sau măr. Pentru eliminarea **paraziţilor intestinali**, am luat zilnic 50 de seminţe de dovleac, de 3 ori/zi, cu ceai de cimbrişor seara, timp de 15 zile, pauză – 7 zile. L-am repetat de 4 ori. Numărul de seminţe se stabileşte în funcţie de vârstă (10-20 la copii, 30-50 la adulţi). Greutatea s-a menţinut la 39 kg.

Pentru a fi sigură că nu fac vreo greşeală şi la îndemnul lui Valeriu Popa, care, în general, refuza să răspundă la întrebările mele, îndemnându-mă să aflu singură răspunsul, am citit foarte multe cărţi naturiste : *Bioterapia* (Geiculescu), *Waerland*, *Medicina naturistă* (Pavel Chirilă), *Stăpânirea de sine* (Emile Coué) etc. Această duritate a lui a fost necesară pentru formarea noastră, pentru a învăţa să ne autovindecăm. Din sfaturile lui, am ajuns la concluzia că o mare importanţă în îmbolnăviri o are psihicul, ceea ce facem şi ceea ce gândim. Am să dau două exemple. Venise la el o fată tânără, frumoasă, pentru a-i cere ajutorul. Valeriu i-a spus : „Dacă nu te împaci imediat cu sora ta, dacă nu o ierţi, ai să mori" . Ea i-a răspuns : „Sunt supărată pe ea până la moarte". După scurt timp, când m-am dus din nou la el, am aflat că fata a murit. Sora ei îi luase logodnicul şi fata nu a vrut s-o ierte. Când m-am dus prima dată la el, a consultat o tânără şi i-a spus că are rinichiul şi ficatul afectate. A întrebat-o : „De ce te superi aşa de tare pe cei din jur ? Aceasta este cauza îmbolnăvirii".

În ceea ce priveşte durerea în muşchi pe care o am la mers, Valeriu Popa a pus-o pe seama **lipsei de Ca**. Pe lângă coaja de ou amestecată cu măr, mi-a recomandat să fac punctaj cu tinctură de iod în 3 puncte (*sub ambele clavicule şi pe mijlocul pieptului, deasupra sânilor*). Pentru **tiroidă**, am făcut punctaj

cu tinctură de iod în 2 puncte. *Se face punctaj sub clavicula din dreapta şi în dreptul încheieturii mâinii din partea stângă.* Se punctează până rămâne pată galbenă (organismul s-a saturat cu iod). Punctele de punctaj au mărimea unei monezi de 100 lei. Apoi se face pauză 10 zile şi se reia. Punctajul l-am făcut şi cu macerat de nuci sălbatice în ţiţei. Nodulul tiroidian şi guşa au dispărut destul de repede, la fel şi **tahicardia**. Pentru **rinichi**, pe lângă regim, am băut ceai de coada-calului, urzică, merişor.

În luna martie 1989, am început **cura de ulei şi mălai** pentru îndepărtarea microbilor. Se procedează astfel : se freacă uleiul în gură (1 lingură ulei) timp de 15-20 min. Devine o pastă albă, care se scuipă în WC. Se trage bine apa, uleiul devenind foarte toxic. Apoi se ia 1 lingură mălai, care se freacă în gură 10 min., se scuipă la fel, şi se clăteşte bine gura cu apă sărată, care se scuipă. Tot atunci (12 martie 1989), am început o **cură de aloe şi ţiţei brut**, din locul în care m-am născut. Am avut unele dubii, ştiind că hidrocarburile (din ţiţei) sunt cancerigene, iar eu aveam precancer la sân. Apoi m-am gândit că şi tatăl meu a urmat o cură cu petrol dublu rafinat şi s-a vindecat de ciroză uscată. Am prins curaj şi i-am urmat sfaturile lui Valeriu Popa. Am amestecat 1 linguriţă ţiţei + 1 linguriţă pătrunjel + 3 cm frunză de aloe veche de 3 ani, tăiată mărunt. Pe 20 iunie am făcut pauză (după 103 zile de tratament), iar pe 10 iulie am reluat cura. Am făcut aceasta până am terminat 1/2 l ţiţei. Vreau să mai relatez unele fenomene referitoare la comunicarea mea cu natura. În fiecare dimineaţă tăiam cu foarfeca 3 cm de frunză de aloe. La un moment dat, am văzut clar, când m-am apropiat cu foarfeca, că planta s-a retras. N-am mai tăiat şi m-am dus la Valeriu Popa. Mi-a zis că nu mai este nevoie să iau aloe (nu i-am spus de retragerea plantei). Oare a acceptat planta tăierea doar atâta timp cât am avut nevoie ? La începutul perioadei de dezintoxicare, Valeriu Popa mă accepta greu pe lângă el. Trebuia să insist să mă consulte. Atunci nu am înţeles şi m-am supărat. Mai târziu, după vreo 2 ani, eram prima pe care o consulta şi dădea chiar mâna cu mine. Atunci am înţeles că simţea toxicitatea mea. După un timp, nici eu nu mai suportam toxicitatea celor din jur. O dată eram în sala Teatrului de Vară din parc, împreună cu dna Tudor (ajutorul lui Valeriu Popa) alături de mulţi bolnavi care aşteptau să vină Valeriu Popa. Aveam senzaţia de sufocare şi apoi am început să tuşesc continuu. Dna Tudor mi-a spus că nu trebuia să vin dacă sunt atât de răcită. Am ieşit afară şi m-am liniştit. Cauza era toxicitatea celor din jur. Aşa s-a întâmplat şi cu florile. La început, nu mi se prindeau, se uscau. Nu au rezistat decât florile pe care le aveam de mulţi ani de la mama. Acum mi se prind toate florile şi am foarte multe.

Concomitent, deoarece toată dantura era în neregulă, am început un tratament şi la dentist. Dentistul mi-a spus că trebuie mai întâi rezolvată **parodontoza** şi mi-a propus medicamentul Proneuril, spunând că nu este toxic. Dar, după prima injecţie, am avut dureri de cap. Doctorul mi-a făcut testul subcutanat, şi mi s-a înroşit locul, semn că medicamentul nu era inofensiv. Am renunţat să-l mai iau. Parodontoza a dispărut (datorită consumului de alimente tari, curei de aloe şi ulei etc.), chiar după primele luni de regim.

Am aflat că există o strânsă legătură între dantură şi organe, fiecare dinte având corespondenţă cu un organ. Din acel an nu am mai avut nici o problemă cu dantura. În luna aprilie 1989, am început **cura de ceai de merişor + 30 picături/zi ulei de coriandru** (3 sticluţe) pentru rezolvarea **colibacilozei.** Cura a ţinut 64 de zile, până pe 9 iunie 1989. În toată această perioadă, am avut o greutate în jur de 39 kg.

Începând cu luna mai, am ţinut o **cură de dezintoxicare cu apă distilată,** timp de 45 zile. Dimineaţa nu mâncam nimic şi beam 1-2 l apă distilată. După-amiază, mâncam ceva uşor, de regim. Nu este cea mai bună metodă de dezintoxicare, dar eu nu puteam să dorm dacă nu aveam ceva în stomac şi nu voiam să mai slăbesc. În fiecare an, timp de 8 ani, am repetat această cură (1 dată/an), pentru a mai elimina din sărurile acumulate. În timpul curelor cu apă distilată, mai ales în primele 2 săptămâni, apar senzaţii neplăcute, datorită eliminării de toxine. La unele cure aveam ameţeli când aplecam capul, la altele, spasme musculare, în special la mâini, dar după câteva zile dispăreau şi apoi mă simţeam excelent. Chiar mersul îmi devenea mult mai uşor. De atunci, nu am mai avut dureri de spate, mi-a dispărut **spondiloza cervicală.** Pentru aceasta fac în fiecare dimineaţă exerciţii de gimnastică, respiraţie yoga şi masaj pe spate cu un baston de lemn.

Pe 5 iulie 1989, am observat începutul unei **crize de rinichi**. Nu puteam să merg nicăieri, deoarece trebuia să mă duc des la WC. Aceasta a durat o perioadă lungă de timp. Pentru rinichi, Valeriu Popa mi-a recomandat ceai de coada-calului + urzică + merişor. Am luat ginseng, propolis timp de 25 zile. Am folosit şi cataplasme cu foi de varză pe ochi, pe piept, în zona lombară.

În luna august 1989, am plecat în concediu la mare şi la munte (la Voineasa). M-am simţit foarte bine. La munte am ţinut regim, mâncam mult pătrunjel (cred că era sălbatic), am urcat zilnic şi am coborât foarte multe scări, am făcut gimnastică medicală, băi de plante şi masaj general, iar spre sfârşitul perioadei chiar am început să mă îngraş. Îmi revenisem aşa de bine, că ajunsesem să urc şi să cobor scările fără să mă ţin de bară. Mă simţeam aproape vindecată. Dar îmi ieşiseră la gât **2 noduli**. Când m-am întors în Bucureşti, Valeriu Popa mi-a spus că se datorează faptului că elimin toxine şi mi-a recomandat să fac gargară cu ceai de pătrunjel sălbatic. Nu am găsit pătrunjel sălbatic şi atunci am făcut punctaj cu macerat de nuci sălbatice (10 nuci) în ţiţei şi am ţinut comprese cu frunze de varză zdrobite cu sticla. Nodulii au început să dea înapoi după o lungă perioadă de timp. La două săptămâni după revenirea la serviciu, am început să mă simt la fel de rău ca înainte de concediu. Pe vremea aceea eram inginer la Oficiul de Calcul din cadrul GTDEE şi stăteam cam 8 ore pe scaun în faţa calculatorului. Nici mişcare nu am prea făcut, serviciul fiind aproape de casă.

Pe 15 octombrie 1989, Valeriu Popa mi-a introdus un regim în care zilnic, dimineaţa, beam 1 l suc de legume şi mere în anumite proporţii (este descris la „Scleroza în plăci"), iar la prânz şi seara mâncam grâu încolţit (cam 150-200 g) cu mere sau pere şi nuci. Am făcut 18 băi cu paie de ovăz. În primele

2 săptămâni, m-am îngrăşat cu 6 kg (45 kg), probabil mi-am recuperat vitaminele lipsă din organism, dar apoi nu s-a mai produs nici o schimbare. Acest regim l-a recomandat multor pacienţi cu scleroză în plăci, care s-au vindecat total. Chiar eu am văzut cazuri vindecate. Dar pe mine nu m-a ajutat. După vreo două luni de regim, a început să mă doară o mână, încât nu mai puteam să dorm noaptea. Când m-am dus la control, fără să spun nimic, Valeriu s-a uitat fix la mine şi a spus că acest regim nu mi se potriveşte. Pe 19 ianuarie 1990, mi-a recomandat un **regim împotriva artritei şi artrozei**, cu lactate, zeamă de carne. Am urmat apoi un regim pentru boli renale cu proteine (brânză, supe de carne). Tot atunci, mi s-a întâmplat ceva care m-a mirat. M-a rugat să vorbesc pacienţilor despre mine. Sinceră cum sunt, aveam de gând să spun multe. Am auzit vocea lui V. Popa, spunând tare : „Nu spune tot, nu spune tot". M-am uitat la el, dar mă privea liniştit. Am întrebat apoi pe cineva care stătea lângă el dacă mi-a vorbit. Mi-a spus că l-a studiat chiar în timp ce vorbeam, ca să-i vadă reacţia, şi nu a deschis gura. Mi-am dat seama că a folosit telepatia. Era a doua oară când mi se întâmpla ceva de genul acesta. Odată, a venit acasă la noi un prieten în vizită. Eram cu spatele la el când am auzit ceva neplăcut la adresa mea. I-am reproşat şi el mi-a spus că i-am captat gândul, că nu a deschis gura. A fost mirat.

Valeriu Popa încerca mereu să mă încurajeze să merg mai departe cu dezintoxicarea. O dată, după revoluţie, Valeriu Popa mi-a spus că evoluţia bolii mele este urmărită de persoane importante. L-am întrebat : „De cine ? ". „De cineva de sus." Au început toţi să râdă şi unul a spus : „De Securitate". Într-adevăr, pe parcursul vieţii mele am avut neplăceri cauzate de Securitate.

În luna mai 1990, am făcut din nou **cură de dezintoxicare** cu apă distilată. Dimineaţa beam 2 l apă distilată, iar după-masă consumam lactate, cereale, supe de carne. Mi-au apărut **2 eczeme** cu mâncărimi : la mâna dreaptă, în scobitura dintre degetul mare şi arătător (meridian al ficatului), iar la mâna stângă, între degetul mic şi inelar, pe faţa mâinii. Mai târziu, am constatat că aceste eczeme îmi apar atunci când supăr ficatul (prin alimentaţie, folosind detergenţi, prin stres). Totodată, mi-au apărut spasme musculare de la descărcări de toxine.

La 1 iunie 1990, am început un **regim împotriva defecţiunilor sanguine şi a doua cură pentru paraziţi intestinali**. Din 5 iunie, repet aplicaţiile cu tinctură de iod şi iau coajă de ou pentru Ca. Acum am 43 kg. Repet băile cu paie de ovăz. După al doilea regim de hiperaciditate, pe 8 decembrie am început **regim împotriva bolilor renale** şi am băut ceai de merişor + urzici + coada-calului. Aveam 41 kg.

De pe 24 februarie 1991, am ţinut **regim împotriva reumatismului**, pe care l-am repetat până pe 10 iunie 1991. Mi-a reapărut eczema la mână. La comprese cu varză a dat înapoi. Pentru convingerea mea, am făcut un calcul să văd dacă regimul de reumatism şi scleroză în plăci îmi acoperă necesarul de vitamine şi minerale. Am constatat că mi-l acoperea. Am rămas uimită că sucul recomandat de Valeriu Popa acoperea fix nevoile organismului.

I-am dat d-nei Tudor tabelul făcut de mine pentru a i-l arăta lui Valeriu Popa. Am aflat că acesta s-a enervat şi a spus că-l verific.

La 10 iunie 1991 am început **regim împotriva anemiei**. Mi-a recomandat să mănânc spanac mai mult. La observaţia mea că spanacul mă decalcifiază, mi-a spus că mai gravă este anemia. Într-adevăr, a trebuit să repet regimul în luna mai 1992. Atunci m-am îngrăşat cu 1 kg, mi s-a schimbat culoarea unghiilor. Am început să merg mai bine şi mi-au mai dispărut pungile de sub ochi. Fac băi cu paie de ovăz.

Din 25 iulie 1991, am ţinut **regim împotriva cancerului,** pe care l-am repetat de la 5 noiembrie 1991. Valeriu mi-a permis să mănânc pâine de secară şi roşii fierte, care îmi fuseseră interzise până atunci. Am făcut câteva băi cu paie de ovăz, am aplicat foi de varză, am făcut punctaj cu macerat de nuci sălbatice în ţiţei pentru Ca şi noduli la gât. Valeriu afirma că maceratul de nuci sălbatice are mai mult iod decât tinctura de iod.

În octombrie 1991, fac un fel de gripă cu frisoane, cu **tuse** întâi uscată, apoi cu expectoraţie, care continuă până în iulie 1992. Acum ştiu că a fost eliminare de toxine prin plămâni. Am băut tot felul de ceaiuri pentru tuse, am făcut permanent cura de ulei cu mălai. Criza devine acută la contactul cu fum de ţigară. Fac gimnastică în fiecare dimineaţă. Criza a început să dispară în martie.

Din decembrie 1991, ţin **regim împotriva paraliziei**. Introduc puţină slănină de porc (bucăţi mici cât unghia), dar am, timp de o săptămână, stări de vomă. Apare criză la picioare, cu dureri în muşchi, blocaj la mers.

În februarie 1992, încep **regimul pentru ochi**. De la început dispare criza la picioare, poate datorită introducerii uleiului de măsline. Mănânc în continuare slănină, iau praf de glucoză, acresc salata cu zeamă de varză, introduc cartoful fiert şi copt. Până atunci nu mi s-a permis cartoful sub nici o formă.

Din martie 1992, ţin **regim de aciditate** în urma căruia slăbesc 2 kg. Am 41 kg.

După regimul de anemie din mai, se diminuează tusea, devine expectorantă.

În iunie, ţin **regimul de leuconevraxită**, iau ginsavit, glucoză praf şi îmi îngrijesc în continuare tusea. Continuu punctajul cu macerat de nuci în ţiţei pentru nodulii de la gât şi în 3 puncte pentru lipsa de Ca. Fac băi cu paie de ovăz. Fac cura de ulei cu mălai, gimnastică dimineaţa. Cu mersul este la fel de bine ca la regimul pentru anemie şi cel pentru ochi. După ce am terminat regimul de leuconevraxită, nu am mai ţinut nici un regim, dar am mâncat numai alimente sănătoase. Mi-a dispărut tusea. De la 1 octombrie, de când am consumat struguri şi fagure de miere, am început să mă îngraş până la 45 kg. Am introdus în alimentaţie făina de grâu integrală şi untul de ţară. Continuu punctajul cu macerat de nuci în ţiţei pentru nodulii de la gât şi Ca, precum şi comprese cu varză la gât.

Am început câteva **şedinţe bioenergetice** cu o persoană compatibilă cu mine (a măsurat compatibilitatea cu ansa), ing. Dan Constantinescu. Fiind de o deosebită nobleţe sufletească, cu credinţă şi împărtăşind principiul lui Valeriu

Popa, de a nu primi nimic în schimbul ajutorului dat, m-a ajutat să ies din mai multe crize. La prima şedinţă a găsit perturbaţii 60% la creierul mic în partea stângă (acolo aveam des dureri) şi la coloană, zona lombară, 80%. A deschis două chakre (coloană jos şi inimă), care erau închise. La fiecare şedinţă, remediază aura cu 20%. A îndepărtat de la pat (la cap şi picioare) forţele telurice. A adus sistemul imunitar de la 75% la 100%, Ca de la 60% la 100%, nodulii de la gât pe dreapta 20%, stânga 40%, a acţionat asupra ochilor şi asupra circulaţiei de la picioare. La a treia şedinţă, a apărut în jurul lui Dan Constantinescu o lumină albă, ca o ceaţă, care a dispărut când nu s-a mai concentrat. La a patra şedinţă, mi-a spus că chakra de deasupra capului are deschiderea de 85%, nu mai absorb energie de compensare şi pot ceda şi eu energie la alţii (mi-a măsurat 5 câmpuri). Nodulul de la gât, din dreapta, a dispărut şi văd mai bine. M-am îngrăşat cu 4 kg. Am 48,5 kg, dar nu mă simt bine cu picioarele. Urc greu, nu am echilibru, sunt depresivă, speriată.

În luna februarie 1993, nu mă simt bine. Se spune că este luna când se prind farmecele contra celor din zodia Berbecului (zodia mea). În somn, am un vis în care constat că mi-a dispărut icoana din cameră. M-am speriat. Într-adevăr, în timp ce spălam geamurile, am constatat că mi **s-a deformat degetul inelar** (s-a curbat foarte puţin) de la mâna dreaptă. Mi-a apărut **eczema** de la mână. În martie 1993, Dan Constantinescu mi-a făcut o şedinţă în care am simţit bine vibraţiile energetice. Mi-am mai revenit cu mersul, dar mâna a rămas deformată. Am ţinut cura de apă distilată de 45 zile, cu masa de seară, şi am slăbit 1 kg. A dispărut nodulul de la gât din partea stângă.

O prietenă, Marcela Hariton, specialistă în **presopunctura în tălpi**, mi-a făcut 20 şedinţe de masaj în talpă. Mi-au apărut durerea şi chiar un mic nodul în punctul de echilibru. După aceea, ori de câte ori făceam masaj în acel punct, mă durea. De altfel, nici acum nu stau bine cu echilibrul. Durerea a mai apărut şi în alte puncte corespondente pentru : piept, tiroidă, paratiroidă, dar, pe măsură ce m-am vindecat, a dispărut.

Din anul 1993, nu am mai ţinut un regim anume, dar am continuat cu o **alimentaţie sănătoasă**, bazată pe : cereale, grâu încolţit, ulei presat la rece (de măsline, porumb, floarea-soarelui procurat direct din fabrică), brânză dulce de vacă, lapte nefiert, zer, smântână, unt de casă, legume fierte şi crude, supe şi ciorbe de carne (carnea opărită bine înainte), foarte puţină sare de mare, miere, verdeţuri, seminţe de dovleac, floarea-soarelui, fructe, icre. Fără : băuturi alcoolice tari (numai câte puţin vin de ţară făcut fără zahăr, bere), produse fermentate (numai puţin borş sau zeamă de varză), murături, condimente iuţi (numai puţine boabe de piper puse întregi), carne (după 7 ani de regim am introdus peştele cu carnea albă : şalău, cod etc.), zahăr, sare, conserve, coloranţi sintetici, oţet alimentar (după ciclul de 7 ani am introdus foarte puţin oţet natural de fructe), vinete şi ciuperci (sunt toxice). Uleiul nu l-am fiert (la temperaturi ridicate devine toxic), l-am adăugat în farfurie. Foarte important : la tot ce am consumat fiert, am adăugat crudităţi. Castronul

de salată nu mi-a lipsit de la masă. Deoarece dimineaţa se elimină toxinele, masa o iau după ora 9, după ce beau o cană de ceai de plante. De 2 ori/ săptămână ţin post, iar în restul zilelor, dimineaţa consum brânză de vaci cu fulgi de cereale, grâu încolţit sau combinaţii cu legume şi apoi fructe (de obicei, un măr). La prânz, nu-mi lipsesc supa (conţine multe săruri minerale), salata de crudităţi, iar al doilea fel, legume fierte cu uleiul pus la sfârşit în farfurie, smântână, orez fiert în diferite combinaţii etc. Seara, mănânc unul sau mai multe din următoarele feluri : frişcă făcută cu miere şi cu fructe, nuci, mămăligă cu brânză, zer, sandviciuri cu icre sau unt, o cană cu lapte (de obicei bătut) etc. În general, seara mănânc puţin şi nu mai târziu de ora 19. La o vizită făcută în parcul „23 August", Valeriu Popa le-a spus celor din jur, referitor la mine : „Priviţi-o, am scos-o din groapă". Mi-am dat seama atunci de tot binele pe care mi l-a făcut şi mi-a părut rău că nu este ajutat măcar cu o cameră unde să primească pacienţii. A avut două posibilităţi : în holul blocului, apoi în parc, la Teatrul de Vară, unde pacienţii dădeau o mică sumă pentru chirie, dar şi această posibilitate i s-a luat.

În luna mai 1993, i-am făcut o ultimă vizită lui Valeriu Popa. L-am găsit schimbat, foarte nervos din cauza morţii soţiei. Ţinea foarte mult la familie. Chiar nouă ne spunea odată : „Familia este totul". L-am rugat să-mi spună ce crede despre boala mea, deoarece nu cred că am să mai pot veni. Mă gândeam să nu-l solicit prea mult pe soţul meu cu aceste drumuri, eu neavând curajul să merg fără însoţitor (a devenit şi o dependenţă). Mi-a spus că a fost o toxicitate ajunsă până la nivelul sistemului nervos, că învelişul mielinizat al nervului a fost doar afectat (nu lezat), dar nu am să scap niciodată de boală pentru că mă supăr din cauza celor din jurul meu (se creează toxicitate prin vărsarea adrenalinei în sânge, iar sistemul imunitar, care, pe lângă faptul că generează anticorpi, reprezintă şi un cumul de stări sufleteşti, este primul afectat). Mi-a recomandat să elimin gândurile negre (dacă intri în rezonanţă cu ele, poate fi străpuns câmpul energetic), să citesc cât mai multe cărţi de sănătate şi să fac 8 h/zi gimnastică (dar eu, lucrând pe calculator, stau 8 h pe scaun). Spunea că, de acum, el recomandă urinoterapia.

Mi-a cerut să apar pe o casetă video, dar l-am refuzat, gândindu-mă că şi altcineva se poate uita la mine şi nu mai voiam să fiu obiect de studiu, ca în spitale. Mi-a spus că organic sunt bine, dar să ţin regim o perioadă de până la 9 ani (să fie ca a doua naştere, între 7 şi 9 ani se perfecţionează organismul). Eu cred că am să păstrez acest gen de alimentaţie toată viaţa, poate cu unele îmbunătăţiri. Nu are rost să mă intoxic din nou. Dacă după o perioadă de până la 7 ani (de exemplu, 5 ani) de regim renunţi la el, pierzi tot ce ai făcut pentru sănătate şi trebuie să o iei de la început.

În noiembrie 1993, a venit la noi în institut un bioterapeut din Suceava, Liviu Popescu. A făcut 9 şedinţe de bioterapie în grup. Spunea că poate să ţină 4 cuţite lipite de frunte. Ne-a pus să facem rotiri lente de cap pe muzica lui Vangelis, şi, cu ochii închişi, să ne imaginăm că plutim şi că vedem figura

Domnului Iisus sau, stând în picioare, să ne mişcăm ca o salcie cu mâinile sus şi să intrăm în lumea culorilor (curcubeului). La sfârşit, trebuia să sărim în două picioare şi să scuturăm mâinile. Ne uitam fix la icoana Domnului Isus pusă pe perete şi apoi închideam ochii şi vedeam câte ceva (eu am văzut 4 siluete galbene). Ne-a învăţat ce să facem în caz de deochi : picioarele puse unul peste altul, degetul mare şi mijlociu de la mână unite, privirea fixată pe ochiul pineal (în frunte) al celui care ne fixează. În caz de dureri de cap, se face încărcarea energetică cu palmele spre lumină, se mişcă palmele puse una în faţa alteia, comprimând şi decomprimând aerul, apoi se pune mâna dreaptă pe frunte şi stânga la ceafă. În caz de stres, se inspiră şi se expiră rostind numele lui Isus. După aceste şedinţe, mi s-a mai deblocat mijlocul, m-am mişcat mai uşor, dar nu s-a redresat deloc echilibrul.

În ceea ce mă priveşte, mi-a spus că trebuie să-mi scot din cap că sunt bolnavă, pentru că s-au făcut nişte conexiuni greşite în creier. A afirmat că nu mă poate ajuta cu echilibrul şi ochii. Am făcut analogie cu ceea ce am citit în cartea *Karma şi cauza,* de Vasili Goci, referitor la întârzierea rezultatelor tratamentelor. Pot apărea o serie de factori, precum : inerţia psihicului pacientului (de exemplu convingerea că pentru însănătoşirea psihicului este obligatoriu un anumit număr de şedinţe) ; rezolvarea incompletă a problemelor apărute în cauză ; inerţia corpului fizic (organele care nu s-au eliberat complet de boală poartă memoria bolii şi mai „absorb" energie, înnoind cauza generatoare a bolii, dar această cauză va slăbi cu fiecare şedinţă). La omul prins în karmă, fiecare acţiune de ajutorare se loveşte de împotrivirea celui pe care vrei să-l ajuţi. Această energie specială, foarte puternică, este numită de Vasili Goci „ocrotitoarea karmei".

În aprilie 1994, am fost la Maria Vârlan (bioterapeut din Basarabia), care mi-a spus că încă mai am afectate ficatul şi pancreasul, că încă mai am toxine în corp. M-a întrebat dacă am urmat un tratament cu Prednison. Am rămas uimită ca după atâţia ani de la tratamentul cu Prednison să mai rămână urme. Mi-a mai găsit reumatism, nevroză şi mi-a spus că am scleroză în plăci (cu aceasta nu am fost de acord). Mi-a spus că pot elimina toxinele în 15 şedinţe bioenergetice în decurs de 2 luni. Nu am făcut acele şedinţe de bioenergie, deoarece Valeriu Popa mi-a spus că pot lua unele particularităţi de la persoana care face transfer de energie. Aceasta este ca o transfuzie de sânge, în care trebuie să existe compatibilitate. Te poţi alege cu noi boli preluate prin transfer bioenergetic, se poate produce o transferare a bolii dintr-un organ în altul. Nu există vindecare decât prin suferinţă, care este calea spre perfecţionare (evoluţie spirituală), nu trebuie amânat destinul. Ceva din subconştientul meu îmi spune că diagnosticul pus de Valeriu Popa este cel corect, că totul se datorează marii toxicităţi din corpul meu şi că voi fi vindecată total atunci când voi putea învinge starea de stres care mă afectează cel mai mult. Dar totul va fi prin voia lui Dumnezeu. Este mult mai uşor să ţii regim decât să-ţi schimbi felul de a fi. De altfel, Valeriu Popa mi-a dat încredere prin faptul că

mi-a făcut dovada că ştie lucruri despre mine pe care nimeni nu le cunoştea şi prin cazurile de boli foarte grave (cancer, scleroză în plăci, leucemie) pe care le-a vindecat. Am stat de vorbă cu persoanele respective, unele fiind chiar colegi de serviciu (de la CCAB : Neofit, cu cancer tiroidian, Rada Hacighianu cu cancer genital, Ene Petre care ducându-se pentru bronşectazie a aflat că are şi leucemie).

Zilnic, în parcul „23 August", putea fi văzută o tânără, Viorica. Ea a rămas paralizată în urma unui şoc nervos, din cauza unui profesor din facultate. Căpătase şi strabism divergent. Valeriu Popa a vindecat-o. Am văzut-o în diferite etape de vindecare. Treptat, a început să poarte pantofi cu tocuri înalte, să alerge, şi-a îndreptat vorbirea. Am văzut-o chinuindu-se să coboare scările. Se ţinea cu amândouă mâinile de bară. I-a dispărut strabismul. Când am fost ultima oară la Valeriu Popa, ea avea mai mult de 9 ani de regim naturist şi el mi-a spus că Viorica urcă şi coboară scările normal. M-am bucurat mult pentru realizarea ei. A avut voinţă mai puternică decât a mea. A făcut tot ceea ce i-a cerut Valeriu, chiar şi posturi fără apă şi fără mâncare. Văzându-l zilnic pe Valeriu, îşi crease un fel de dependenţă faţă de el. Şi soţul ei, care era medic, venea uneori să-i ceară sfatul, în cazuri de boli mai deosebite.

M-a impresionat şi cazul unei tinere de o deosebită frumuseţe, fiica unei cunoştinţe, care nu putea avea copii. După ce a urmat indicaţiile lui Valeriu, a venit la consultaţie şi a aflat că va avea un copil. Toată lumea a felicitat-o. Mai târziu a născut un băiat.

Când eram la început de tratament, a venit la Valeriu, adusă pe braţe, fără voce, o bătrână trecută de 80 ani, cu cancer. Fusese scoasă din spital pentru a muri acasă. A urmat indicaţiile lui Valeriu şi şi-a revenit. Venea singură la consultaţie şi, văzând că eram deprimată, s-a apropiat de mine şi, cu o voce plină de vitalitate, mi-a povestit cazul ei şi mi-a spus să am încredere şi să urmez întocmai sfaturile care mi se vor da.

Îmi amintesc o întâmplare, în urma căreia chiar soţul meu, foarte sceptic la început în ceea ce priveşte acest regim, când a fost cu mine la o consultaţie, a trebuit să-şi schimbe părerea. Eram un grup destul de mare de oameni care ascultam ce ne citea V. Popa dintr-un ziar. În articol era vorba despre un grup de ţigani care au sărit gardul la crescătoria de păsări Glina, au furat carnea aruncată în curte (praful de oase se foloseşte la hrănirea păsărilor) şi au vândut-o. Ne-a atras atenţia să nu cumpărăm carnea de la ţigani, iar păsări să luăm de la ţară, dar cel mai bine este să nu consumăm carne. La un moment dat, s-a uitat fix la soţul meu, care se afla la oarecare distanţă de mine, şi a spus : „Uitaţi-vă la domnul de acolo ! Acum zice în sinea lui : «Lasă că mă duc acasă, iau o friptană şi un pahar de vin»". Apoi, s-a uitat la mine, şi mi-a zis : „Este soţul tău, nu-i aşa ? ".

Lumea a început să murmure mirată. Apoi, Valeriu Popa l-a rugat pe soţul meu să vină în încăperea unde dădea consultaţii, a pus mâna pe el, a văzut că avea o energie compatibilă cu a mea şi l-a sfătuit să-mi facă masaj pe coloană,

apăsând între vertebre. Soţul meu a fost mirat când V. Popa i-a spus, printre altele, că i se pune noaptea un cârcel la piciorul stâng şi că are o sensibilitate la stomac (cu mulţi ani în urmă, avusese ulcer). Ca să cunoşti asemenea amănunte, trebuie să fii supradotat. I-a recomandat să ţină şi el regim, dacă vrea să nu aibă mai târziu probleme cu picioarele. Soţul meu încă nu ţine regim, se simte bine, dar gătim de aşa manieră încât să dezvolte cât mai puţine toxine. El este de acord acum cu regimul meu şi mă ajută în gospodărie. Fiind inteligent şi având mult spirit practic, rezolvă o mulţime de probleme casnice. De altfel, facem un cuplu bun şi la serviciu, ne completăm reciproc în toate problemele. Împreună am realizat lucrări de calitate.

În martie 1995, am făcut cură de 45 zile cu apă distilată, cu o masă seara. Primele 2 săptămâni, am avut ameţeli puternice mai ales la mişcarea capului, din cauza eliminării toxinelor. Apoi m-am simţit bine.

În iunie 1995, toţi salariaţii din cadrul institutului am fost trimişi la un consult medical la Spitalul Colentina. În general, evit orice contact cu aparate care-mi pot introduce în corp curenţi suplimentari (tratamente cu biocurenţi, radiografii etc). Dar, fiind forţată de împrejurări şi mânată de o oarecare curiozitate, am făcut capacitatea respiratorie, ecografia, electrocardiograma, ecocardia, radiografia pulmonară. Nu s-a văzut nici un organ bolnav, doar rahipleurită (fusesem răcită cu puţin timp înainte) şi o insuficienţă respiratorie (am deviaţie de sept). Afectat serios a fost mijlocul. Mi s-a găsit „scolioză în C stânga" şi osteofite lombar laterale. Va trebui să fac o anumită gimnastică, băi de plante, masaj.

În aprilie 1996, am făcut o cură de apă distilată, în urma faptului că de Paşte am mâncat supă şi pilaf de curcan şi mi-a apărut o eczemă la mână. Am aflat mai târziu că acel curcan cumpărat era congelat de 2 ani. Această eczemă, urmată de stări gripale, cu guturai puternic, dureri de cap, umflarea pleoapelor şi tuse, mi-a apărut încă de două ori, la intervale de câteva luni, când am mai consumat supă de curcan (s-a produs sensibilizarea ficatului).

În urma folosirii vaselor Zepter, mi-au dispărut 3 negi de pe deget.

Astăzi, 27 mai 1997, am aflat de moartea lui Valeriu Popa. Regret din suflet dispariţia unui adevărat naturist. El ne spunea că un adevărat bioterapeut nu ia bani de la oameni, pentru că tratamentul plătit nu are efectul scontat. Când cineva voia să-l răsplătească, îi spunea să dea banii unei mănăstiri. Dacă cineva îi dădea un buchet de flori drept recunoştinţă, el le împărţea la cei din jur (care le foloseau, de exemplu, în caz de dureri). Am primit şi eu o floare; a rămas o perioadă lungă neveştejită.

Iată o parte dintr-o prelegere ţinută de dna Tudor în parc: „...De asemenea, să ştiţi că dânsul nu primeşte bani. Nu este un medic pe bani, ci o face din generozitate. Dumnezeu i-a dat aceste calităţi fără bani, deci dânsul trebuie să se folosească de aceste calităţi fără a lua bani, fără a profita de pe urma suferinţei celor care vin să-i ceară ajutorul. Când ajungeţi în faţa d-lui Valeriu Popa, nu trebuie să-i spuneţi boala de care suferiţi, ce vă doare şi nici istoricul

bolii. Şi aici iese în evidenţă una dintre calităţile d-lui Valeriu Popa, pentru care dânsul este unic în lume: nu îi trebuie să arunce decât o singură privire spre dumneavoastră şi să vă atingă, ca să ştie cu cea mai mare exactitate, mai precis decât orice radiografie şi decât orice analiză medicală, totul despre boala dumneavoastră! O analiză mai poate fi greşită, dar dânsul nu se poate înşela. Mai trebuie să veniţi cu două fotografii color 13/18, faţă şi profil. Şi aici este vorba de o a doua calitate a d-lui Valeriu Popa, cu totul şi cu totul deosebită: îi sunt suficiente aceste două fotografii pentru a şti exact de ce boală suferă pacientul sau pacienta, chiar dacă ei se află la mii de metri depărtare. Domnia sa citeşte aura acestor imagini din fotografii, iar în această aură, în această lumină din jurul corpului bolnavului, el vede starea sănătăţii celui din fotografie. Şi mai poate afla şi alte informaţii din fotografie: cât este de slăbit, câtă energie mai are şi cât mai are de trăit omul respectiv. Şi multe alte lucruri..." Fumătorii aveau obligaţia să se lase de fumat cu 45 zile înainte de a veni la consultaţie; altfel îi simţea şi nu stătea de vorbă cu ei. Tratamentele erau verificate pe organismul lui. Ţinea regimul naturist şi posturile cu apă distilată (a ţinut chiar în jur de 100 zile). Deşi era în vârstă, era drept ca bradul şi părea cu 15 ani mai tânăr. În parcul „23 August" (sau parcul Marelui Stadion), la Teatrul de Vară, printre anunţuri exista şi un afiş care îi caracterizează activitatea: „Dragi semeni, vă rog să reţineţi clar: eu nu mă ocup de medicină, eu nu consult, nu tratez, nu vindec; eu constat, iniţiez şi caut să-i îndrum pe cei care vor, sincer, să nu se îmbolnăvească sau să se autovindece pe cale naturală – dacă nu este prea târziu. Cu sentiment uman, caut să-i îndrum pe cei care au afecţiuni incurabile, dovedite cu certificat medical timbrat cu timbru de 3 lei". O dată, la una din ultimele întrevederi avute cu dânsul când mă aflam într-un grup adunat în faţa blocului în care locuia, s-a apropiat, ne-a privit pătrunzător şi ne-a spus: „Fiecare din cei care au fost îndrumaţi de mine poate să devină naturist" şi, ca o premoniţie, a mai adăugat: „O să scrieţi despre ceea ce v-am spus eu...". După moartea bruscă a soţiei (otrăvită cu o băutură răcoritoare), s-a schimbat total. A albit, şi-a rărit vizitele în parc, nu s-a mai simţit bine. În urma lui rămâne recunoştinţa a sute de oameni vindecaţi (foarte mulţi medici veneau să-i ceară ajutor).

În revista *Formula AS* din august 1998, am văzut fotografia domnului Petre Anca şi mi-am adus aminte că l-am văzut de mai multe ori discutând cu Valeriu Popa. Din revistă am aflat că este unul din cei trei ucenici învăţaţi de Valeriu Popa să pună diagnostice, să folosească biocâmpul, să testeze alimentele şi plantele medicinale etc.

Deci iată că Valeriu Popa nu ne-a părăsit definitiv.

Este importantă testarea compatibilităţii energetice a alimentelor şi plantelor medicinale folosite, pentru ca acestea să fie în armonie cu energia bolnavului.

Eu am învăţat de la terapeutul Dan Constantinescu să fac aceasta, folosind ansa.

În mai 1997, am avut curiozitatea de a vedea cum mai arată muşchii periferici şi să mă lămuresc definitiv dacă sufăr de scleroză în plăci. Am cerut să fac tomografia muşchilor şi a coloanei, dar medicul a insistat să vadă capul. Nu a găsit nimic în neregulă, iar doctorul neurolog a spus că în străinătate există o aparatură suficient de performantă care să vadă muşchii şi să mi se poată pune un diagnostic sigur. A precizat că neuropatia mea este strict periferică, nefiind lezat sistemul nervos central (inginereşte vorbind, traductorii picioarelor sunt defecţi – nu recepţionează la timp impulsurile nervoase). Neavând posibilitatea materială pentru investigaţii în străinătate, continuu munca de cercetare în domeniul naturist. Acum sunt în al 13-lea an de alimentaţie sănătoasă. Am început să mă îngraş, am 50 kg. Sunt mulţumită că organic sunt sănătoasă, de mai mulţi ani nu mai am dureri de cap sau spondiloză, nu mai am sufocări şi tahicardie, am stagnat o boală atât de gravă ca neuropatia, pot merge la serviciu (pentru siguranţă, merg însoţită de soţul meu) şi-mi pot ajuta familia. Cea mai mare realizare a regimului naturist este transformarea mea psihică. Mă simt mult mai restabilită spiritual, optimistă, dar şi în această privinţă trebuie să mai lupt. Pentru a-mi învinge karma, trebuie să mă apropii mai mult de Dumnezeu.

Din decembrie 1997, beau câte puţină apă de piramidă, folosesc tincturi (tinctură suedeză, tinctură de traista-ciobanului) şi ulei de plante (muşeţel, cimbrişor, sunătoare) pentru masaj pe picioare, beau ceai de silur şi pun picături de macerat de silur în ochi. Iau câte 10 picături tinctură de levănţică cu miere şi fac masaj pe coloană cu decoct de coada-şoricelului. Poate este prea devreme ca să văd rezultatul.

În februarie 1998 (presupun că în urma folosirii intensive a calculatorului, a consumului de secară fără putere de încolţire şi a unui şoc nervos care m-a dominat), m-am trezit cu degetul mic de la mâna dreaptă deformat spre interior şi cu o eczemă la ambele mâini. Simplă coincidenţă că tot în luna februarie (1993) mi s-a deformat degetul inelar sau luna februarie este rea pentru cei din zodia Berbecului? Citind articolul doctorului Ion Nica în *Formula AS* – 23 martie 1998, am presupus că am psoriazis însoţit de deformări ale membrelor, declanşat de o depresie psihică. Acesta a fost un semnal de alarmă care m-a scos din obişnuinţele cotidiene şi am spus: „Nu mă voi lăsa învinsă". În plus faţă de ceea ce făceam în mod obişnuit, am început să-mi fac masaj reflexogen în palme, să consum orez crud dimineaţa şi să urmez o cură de argilă (intern – apă de argilă, extern – pe degete, mă ung şi stau 10 min. cu nămol de argilă). După primele 3 zile de cură de apă de argilă, m-am îngrăşat cu 1,5 kg (51,5 kg). În luna mai, am făcut 14 băi cu plante (fân, frunze de nuc, cimbru, sunătoare, afin, tei), alternativ cu băi cu sare iodată şi sulfuroasă. Am repetat cura de argilă şi orez nedecorticat şi m-am îngrăşat, ajungând la 55 kg. După 2 zile de cură de păpădie crudă (2 pahare cu suc de păpădie şi măr, cu apă minerală şi miere + salate cu păpădie), am slăbit 1/2 kg. Am reînceput gimnastica de dimineaţă, pe care o întrerupsesem de 1 an şi am constatat cu

bucurie că mi-au revenit unele funcţii pe care le pierdusem (de exemplu, la genuflexiuni nu mă mai puteam ridica nici ţinându-mă cu ambele mâini de clanţa uşii, dar acum mi-am revenit).

Modul în care se face eliminarea toxinelor depinde de forţa glandelor endocrine. Glandele endocrine (tiroida, pituitara sau hipofiza, suprarenalele) elimină otrăvurile din organism. Plămânii preiau funcţia rinichilor când aceştia sunt inflamaţi şi nu mai au randament (de aici pneumonia, bronşita, tuberculoza). Când ficatul nu mai face faţă, toxinele din bilă se varsă în sânge şi se sesizează alte glande. Uneori, pielea preia funcţia ficatului.

Dacă tiroida este cea mai puternică, ea dirijează eliminarea toxinelor prin epidermă (cataruri, abcese, furunculi, acnee, eczeme) sau mucoase (nas – guturai, sinus, faringe, bronhii – tusea) – aici apar de regulă viruşii care se hrănesc cu toxine, ducând la infectarea sângelui. Se atenţionează sistemul imunitar, care declanşează febra pentru a arde aceste substanţe toxice din sânge. Când sunt afectate straturile mai profunde, apare o scurgere muco-purulentă sau hemoragică cu boli care se termină în „ită" (sinuzită, bronşită, gastrită, enterită, mastoidită, cu inflamaţii ale mucoasei sau ale membranelor seroase). Eliminarea forţată prin pielea mediană duce la: artrită, nevrită, peritonită, encefalită, meningită. Dr. med. M. Bruker, în cartea *Destinul din bucătărie*, afirmă că bolile terminate în „ită" sunt legate de procese inflamatorii, iar cele terminate în „oză" (artroză etc.) desemnează boli degenerative metabolice cu caracter neinflamator.

În caz de toxemie, poate fi vorba de guşă exoftalmică, cu glanda tiroidă supraactivată (slăbiciune generală, transpiraţie, puls rapid, membre umflate). Dr. H. Bieler, în cartea *Alimentele – miracolul vindecării*, recomandă regim alimentar (cu lapte crud, legume nefăinoase şi fierte) şi stat la pat 6 săptămâni. Această teorie confirmă diagnosticul pe care mi l-a pus Valeriu Popa (toxicitate extremă), când mi-au fost afectate picioarele, mi-au apărut guşa şi nodul tiroidian, palpitaţii, slăbiciune, care au dispărut din primele luni de regim de dezintoxicare. Dacă predomină suprarenala, eliminarea se face prin rinichi sau intestine, în afară de cazul când materiile toxice sunt arse prin hiperoxidare în ficat, provocată de o ridicare a temperaturii corpului (febră). Atunci este bine să nu mănânci, să consumi multe lichide, să stai la pat. Suprarenalele asigură oxidarea, controlează cantitatea de globule din sânge şi regularizează tonusul muscular. Secreţia suprarenalelor este atât de importantă, încât corpul îşi creează depozite suplimentare pentru a o păstra (în creier, în anumiţi ganglioni, în hipofiza posterioară, în glande sexuale şi în rinichi). Hiperactivitatea suprarenalelor duce la boli ca: diareea, tulburările renale, cancerul, obezitatea. Glanda pituitară sau hipofiza este, după cum spune dr. H. Bieler, „câinele de pază al corpului", dar şi „centrala sa telefonică". Vasile Andru (în *Revista fenomenelor paranormale* din mai 1998) afirmă că hormonul vieţii este în relaţie cu funcţia glandei pituitare, a hipofizei. Acest hormon se reface prin linişte şi se distruge prin mânie. Controlează fluxul sanguin şi descoperă acolo

otrăvurile împotriva cărora alertează un sistem de apărare. Agitaţia şi mânia epuizează funcţia pituitarei (aflată pe locul dintre sprâncene) şi produc mai întâi oboseala, apoi efecte de degenerescenţă. Umflarea hipofizei duce la orbire. O întrebuinţare prea frecventă a aceloraşi căi de eliminare duce la atrofierea sau degenerescenţa acestor ieşiri, ca şi la epuizarea progresivă a glandelor. Se poate ca în felul acesta şi eu să fi fost o victimă a stresului. Dacă folosim medicamente, de regulă antibiotice, corpul nu-şi mai utilizează propriile instrumente de echilibrare şi introducem o nouă toxicitate în corpul deja slăbit şi o mare cantitate de aciditate. Şi în revista *Favisan* nr. 9 am întâlnit un articol care confirmă părerea generală a naturiştilor că boala este mijlocul pe care îl foloseşte organismul pentru a se dezintoxica. Simptomul este semnul dezintoxicării şi reflectă intensitatea intoxicării. În bolile acute şi uşoare, organismul reacţionează fiziologic, iar în bolile cronice sau grave, organismul reacţionează metabolic, celular (apar perturbări de multiplicare, ce duc la apariţia tumorilor, de exemplu). Mijloacele fiziologice de eliminare a toxinelor sunt: febra, diareea, erupţia cutanată, vărsăturile, catarurile, congestia etc. În cazul bolilor cronice, perturbările consecutive (fiziologice şi metabolice) sunt profunde, mai greu de eliminat. Amigdalele şi apendicele fac parte din sistemul imunitar. Se compun din ţesut limfatic ale cărui celule atacă microbii. Aceste organe se sacrifică pe ele ca să salveze organismul. Dacă sunt îndepărtate prin operaţie, organismul îşi caută alte căi de eliminare.

Pentru a ajuta procesul de eliminare de toxine şi deci de însănătoşire, am strâns, în decurs de câţiva ani, diferite metode de tratament pe bază, în special, de plante medicinale: ceaiuri (infuzii sau decocturi), macerate în alcool (tincturi), uleiuri de plante, alifii; sau alte metode ca: masaj, acupunctură, presopunctură etc. Este necesară şi o suplimentare a vitaminelor şi sărurilor minerale care lipsesc. Cel mai bine este să se facă natural, din alimente, deoarece acolo se găsesc şi alte vitamine sau săruri necesare pentru a fi prelucrată optim vitamina respectivă. De aceea am enumerat o serie de legume şi fructe indicate a fi consumate pentru fiecare afecţiune. Modul de preparare a produselor din plante se află în majoritatea cărţilor de plante medicinale, aşa că nu am mai insistat pe acest lucru. În general, pentru ceaiuri din frunze şi flori se fac infuzii (cam 1 linguriţă plantă/cană cu apă clocotită, se acoperă şi se lasă 1/4 h), din părţile tari, scoarţă, rădăcini se fac decocturi (fierbere 1-3 min.), iar pentru băi se foloseşte o cantitate dublă de plantă care se fierbe. La ceaiuri, am enumerat mai multe tipuri de plante, pentru ca fiecare, în funcţie de ceea ce deţine acasă, să se poată ajuta în caz de urgenţă. Prea mult exces de zel poate face rău şi în privinţa ceaiurilor. Se vor folosi cu prudenţă ceaiurile, deoarece unele plante, folosite în mod curent, au un grad de toxicitate (de exemplu, sunătoarea, tătăneasa, pelinul etc.). În mod obişnuit, nu se vor bea mai mult de 4 căni/zi o perioadă lungă din acelaşi tip de ceai. Este bine ca introducerea ceaiului să se facă treptat (ca o testare), iar în timpul tratamentului cu ceaiuri să se facă pauze, ca la administrarea de medicamente

(de exemplu, 20 de zile ceai, 10 zile pauză). Unele tipuri de ceai (de exemplu, rostopască) se consumă în cantități foarte mici (cu lingura, la anumite intervale de timp). Omagul este o plantă toxică prin conținutul său de alcaloizi. Toxice în cantități mari sunt: angelica, untul pământului (citotoxic și purgativ drastic) sau nucul, coaja fructului conținând un toxic celular, motiv pentru care nu se recomandă dulceața și lichiorul de nuci. Tătăneasa, după afirmațiile dr. Ovidiu Bojor, are efect cancerigen și hepatoxic. Se va folosi, dar în cantități mici. Pentru detalii, consultați cărțile de plante medicinale enumerate în bibliografie. Prin proprie experiență, fiecare poate constata care dintre ceaiuri îi fac mai bine pentru afecțiunea respectivă, deoarece fiecare om este aparte (prin ereditate, voință și experiență de viață), reacționează diferit în fața unei agresiuni, cum sunt, de exemplu, atacul microbian, stresul, răceala etc. și răspunde diferit la același tratament. Mihai Zamfir, în revista *Arhetip* nr. 5, arată că voința este influențată de afecțiunea de care suferă pacientul. Așa se întâmplă în cazul bolilor care afectează rinichiul, vezica urinară sau sistemul imunitar și, în general, tot ceea ce corespunde în medicina chineză elementului apă, căci în această categorie intră voința. Din această cauză, din zecile de persoane care veneau zilnic la consultație la Valeriu Popa, doar 2-3 urmau prescripțiile date (aceasta a fost constatarea lui).

Cei nervoși, nestăpâniți, susceptibili sunt expuși la hipertensiune arterială, hemoragii cerebrale, infarct, adică au răspunsuri bruște și drastice în fața agresiunilor. Alții sunt calmi, de nu îi scoți „din pepeni" cu nimic – aceștia sunt tipul flegmatic. Hipocrate a descris cele 4 tipuri de oameni: sanguin, melancolic, coleric și flegmatic. Pavlov, prin lucrările sale, a evidențiat că aceste tipuri se deosebesc prin valori caracteristice ale activității sistemului nervos central: capacitatea de lucru a acestuia este foarte ridicată la unii, la alții este foarte scăzută; la unii predomină excitația (cazul colericilor), la alții inhibiția (melancolicii); trecerea de la excitație la inhibiție la unii se face foarte repede (tipul sanguin), la alții foarte încet (tipul flegmatic). Tipul sanguin este mai expus ulcerului (stomacul se contractă brusc și se pot provoca rupturi mai adânci ale mucoasei unde intră sucul gastric și se produc răni și hemoragii) decât tipul flegmatic, al cărui stomac se contractă foarte încet și este leneș. Firea depinde și de alte organe, cum ar fi glandele cu secreție internă (hormonale).

De altfel, fiecare trebuie să fie propriul său vindecător, împrumutând din experiența și cunoștințele acumulate în timp de alții (de aici și numele de „medicină tradițională"). Dumnezeu ne-a înzestrat cu însușiri proprii de a ne vindeca dezechilibrele apărute ca urmare a nerespectării legilor divine. Cu ajutorul irisului (ochiului) se poate vedea progresul realizat pe calea vindecării, deci încă o speranță. Valeriu Popa spunea că există un singur tip de boală: „sânge stricat", dar, deoarece aproape toți oamenii apelează la medici pentru a li se pune un diagnostic, am încercat să dau, în cele ce urmează, câteva sugestii pe diagnostice, cu scopul de a ajuta regimul alimentar care este

obligatoriu în caz de îmbolnăvire gravă. Atrag atenţia asupra faptului că nu trebuie să apelăm pentru diagnostic la diverşi vindecători care dau verdicte în funcţie de inspiraţie. Sunt foarte puţini oameni dotaţi cu însuşiri paranormale care pot pune diagnostice fără să fie nevoie de analize şi aparatură medicală. Medicul cunoaşte corpul, el poate interveni în caz de urgenţă cu operaţii. De aceea, el este cel mai indicat să dea şi indicaţii de medicină naturistă sau tradiţională. Mă alătur doctorului Octavian Popescu care, în cartea *Ing. Valeriu Popa mit sau adevăr ?*, cerea medicilor să studieze rezultatele activităţii lui Valeriu Popa. Dar, până atunci, să încercăm să ne tratăm singuri cu „medicamentele inofensive" pe care ni le oferă natura.

„Adevăr zic vouă: Corpul vostru este ceea ce mâncaţi, după cum sufletul vostru este ceea ce gândiţi" (*Evanghelia* după Ioan). Trebuie să gîndim pozitiv şi constructiv, pentru că puterile creatoare ale subconştientului, aflate în permanentă legătură cu inteligenţa nesfârşită din macrocosmos, vor acţiona, şi noi devenim ceea ce gândim. După cum afirmă Joseph Murphy în cartea *Puterea extraordinară a subconştientului tău*, conform legii acţiunii şi reacţiunii, la gând, care este acţiune, îi răspunde automat subconştientul, care este reacţiune. Înţelepciunea din subconştient şi imaginaţia creatoare pot modela fiecare celulă, toate organele, nervii, muşchii şi împreună cu plantele, apa şi soarele pot să aducă vindecarea.

În cazul meu, am ajuns la concluzia că numai Karma este cauza a ceea ce mi se întâmplă iar Dumnezeu este cel care mă ajută. La biopsia de nervi a reieşit că am doar 28% celule nervoase care se regenerează viu. După spusele medicului, la biopsia de muşchi făcută recent a reieşit că muşchii nu ar mai exista, fiind o masă lipidică, iar mersul nu s-ar datora regenerării nervilor.

Cu toate acestea fac gimnastică (în special exerciţiile recomandate în această carte), merg la serviciu, îmi rezolv problemele casnice şi, la vârsta de 56 de ani pe care o am acum, am un psihic mai bun ca la 28 de ani, când a debutat boala. Dar cea mai mare satisfacţie se datorează faptului că nu am dureri de nici o natură. Aici o mare influenţă o au regimul alimentar şi gimnastica.

Am contactat persoane cu acelaşi diagnostic ca mine. Aceste persoane se plângeau de dureri insuportabile de muşchi. O doamnă mi-a spus că nu suportă nici atingerea aşternutului din cauza durerii. Ele nu mai mergeau la serviciu şi erau deprimate.

Cel mai bun remediu în acest caz îl constituie autosugestia şi încrederea în Dumnezeu. Eu cu ajutorul conştientului am reuşit să introduc în subconştient ideea că nu am să rămân imobilizată, că nu am să devin o povară pentru cei din jur. Revelatoare în acest sens sunt cuvintele apostolului Marcu: „Toate câte cereţi, rugându-vă, să credeţi că le-aţi primit şi le veţi avea". Credinţa este tot gând acceptat de mentalul conştient (sub formă de imagine). Esenţa divină din noi, adevărul, reprezintă sănătatea, pacea, curăţenia, bucuria, libertatea, iubirea.

RECOMANDĂRI PENTRU CEI GRAV BOLNAVI

După trecerea multor ani de încercări, experienţe, nu s-au găsit de către medici şi farmacişti metode de vindecare (altele decât medicamente sintetice, chimioterapii, fizioterapii pe bază de curenţi etc.) care să nu fie nocive. Acestea aduc ameliorări, dar nu vindecări, atâta timp cât nu se elimină cauza care a produs boala. Trebuie să renunţăm la comoditatea pe care ne-o oferă medicamentele sintetice, care sunt un cuţit cu două tăişuri, în favoarea celor naturale. Desigur că este mai comod să iei o pastilă care îţi ameliorează starea decât să-ţi faci o frecţie, să bei un ceai sau să-ţi pui cataplasme. Dar avantajele pe care ţi le oferă natura sunt clare. Se elimină toxinele care cauzează boala şi nu mai sunt afectate şi alte organe. Încă din Antichitate, înţelepţii duceau o viaţă în armonie cu natura. De îndemnul lor de a trăi sănătos trebuie să ţinem seamă, folosind cât mai multe alimente netrecute prin foc, îndepărtând carnea din alimentaţie, evitând supraabundenţa meselor. Valeriu Popa spunea că ar fi suficient dacă am mânca 1/4 din ceea ce consumăm în mod obişnuit.

Este bine să consumăm plantele din locul unde ne-am născut, pentru că acestea au vibraţii asemănătoare cu ale noastre şi nu apare incompatibilitatea. La mulţi oameni, când părăsesc locul de naştere, apar boli specifice care îşi au originea în diferenţele vibratorii provenind din alimentaţie. Dacă eşti nevoit să pleci, trebuie să-ţi cauţi zone similare ca vibraţii celor de unde ai plecat.

Corpul omenesc este format din două materii : una fizică şi una bioenergetică. Din cauza unui dezechilibru, boala apare uneori cu 5-7 ani înainte de a se manifesta fizic, în plan energetic, iar în cazul cancerului – şi mai mult : 11-13 ani. Astfel, orice boală poate fi descoperită şi prevenită cu mult timp înainte ca ea să se manifeste. Pentru prevenire trebuie un regim corect de viaţă.

Uneori, nici nu am curajul să consum alimentele. Multe legume sunt crescute în sere la lumină artificială (se dezvoltă energii perverse), sunt tratate chimic contra dăunătorilor, cresc în pământ cu îngrăşământ chimic. În magazine găsesc sucuri conservate, pasteurizate, cu coloranţi şi arome sintetice care conduc spre boală. În Occident, poţi să bei un suc de fructe natural făcut în faţa ta, ceea ce nu se întâmplă la noi. Carnea consumată de cei mai mulţi dintre noi provine de la animale tratate cu antibiotice, hormoni de creştere, substanţe nesănătoase, care fac rău organismului. Zahărul, sarea, uleiurile sunt tratate chimic şi pararafinate. Până şi ceaiurile din plante medicinale luate din magazine au arome sintetice. Produsele lactate, cum ar fi untul, margarina, au aditivi chimici, conservanţi. Am cumpărat de la un magazin naturist secară pe care am pus-o la încolţit. Am aşteptat degeaba o săptămână, că tot nu a

încolţit. Secara era amară la gust. Am avut de curând surpriza să constat că pâinea graham făcută în una din fabricile noastre conţine margarină. Dar, după cum afirmă dr. Bruker, margarina devine nesănătoasă datorită procesului de fabricaţie. Este supusă durificării (dispar acizii graşi nesaturaţi, apar substanţe care în natură nu există, acizi graşi liberi, Al, Pb, Fl). Emulgarea se face cu emulgatori care produc o boală de piele. Avem şi o societate comercială, „S.C. Dobrogea S.A.", care produce o pâine sănătoasă din făină de secară, grâu şi seminţe de cereale. Dacă ar avea mai puţină sare, ar fi ideală. La neajunsurile alimentare se adaugă poluarea atmosferică şi apa de la robinet care trece prin ţevi neizolate bine, uneori mirosind a clor. Ecologiştii de la noi ar trebui să se ocupe mai mult de sănătate şi mai puţin de politică. În discursurile lor ar trebui să specifice şi ce măsuri au luat pentru ajutorarea oamenilor în obţinerea sănătăţii.

Cred că va mai trece mult timp până să apară şi la noi magazine cu îmbrăcăminte ecologică (ca în Danemarca – vezi *Formula AS*, februarie 1998) din fibre naturale, vopsite cu coloranţi naturali, confecţionate de muncitoare nestresate, încărcate de gânduri pozitive, care lucrează în bune condiţii.

Detergenţii sunt periculoşi pentru sănătate. La cabinetele de alergologie se prezintă multe persoane afectate de detergenţi. Rufele şi vasele spălate cu detergenţi trebuie bine clătite, în mai multe ape.

O cunoştinţă de-a mea, Ene Petre, s-a dus să doneze sânge. La analize i s-au găsit leucocite foarte puţine. I s-a pus diagnosticul de „Leucopenie". S-a descoperit şi cauza bolii : privitul la televizor perioade lungi. Televizorul era „biovision", deci câteodată între reclamă şi realitate este o mare diferenţă. Prin urmare, persoanele cu o sănătate şubredă trebuie să evite privitul la televizor.

Calculatoarele ar trebui să aibă sisteme mai bune de protecţie împotriva radiaţiilor. Am întâlnit persoane serios afectate de calculator (afecţiuni ale sângelui, eczeme pe mâini, hemoroizi etc.). Chiar şi pe mine m-a afectat mult munca la calculator. Mi-a scăzut vederea şi cred că şi la deformarea degetului a avut influenţă.

Această scânteie divină care este viaţa trebuie apărată. Să ne unim forţele pentru aceasta.

Dr. C. Sichelschmidt Waerland, în cartea *Viaţa simplă*, enumeră o serie de înţelepţi greci antici care aveau deprinderi naturiste :

Hesiod blestema fapta lui Prometeu, care a omorât o vită şi a adus focul ; Pitagora recomanda alimente netrecute prin foc, pentru ascuţimea minţii ; Socrate spunea următorul dicton : „Mănâncă numai ca să trăieşti şi nu trăi ca să mănânci" sau „Noi suntem călători pe pământ şi nu trebuie să suportăm prea mult bagaj, pentru că ne stânjeneşte" ; Platon consuma o singură masă pe zi, de preferinţă fructe – ţinea posturile ; Xenocrate era vegetarian ; Diemone spunea : „Carnea şi vinul abrutizează pe bătrâni şi moleşeşte pe tineri" – se hrănea cu ierburi, smochine, măsline şi legume crude ; Plutarh, un apărător al animalelor, era vegetarian ; Teofrast, mare naturalist, spunea : „Îmbuibându-se, oamenii au căzut tot mai adânc în excese şi la sfârşit nu au mai lăsat

nimic negustat şi nemâncat" ; Seneca spunea : „Hrana devine din ce în ce mai mult un excitant al foamei".

Medicul antic grec Hipocrate spunea : „Alimentele voastre să fie leacuri, iar leacurile voastre alimente".

Cu o jumătate de mileniu înaintea naşterii lui Iisus Hristos, în China, Lao Tze a scris cartea *Tao te King – Cartea cu peste 5000 de semne*, în care apar principii de tehnica nemuririi, în care se contopesc Yang şi Yin (materie şi spirit, viaţă şi moarte). Taoismul spune că pentru a scăpa de forţele malefice trebuie să se renunţe la unele mâncăruri precum carnea şi vinul şi să se asigure hrana prin plante medicinale şi substanţe minerale care nu mai dau energie demonilor. Astfel, fără aceste forţe distructive, adeptul se poate hrăni cu energia cosmică (prana). De aici, probabil, şi forţa psihică, buna dispoziţie pe care o capătă naturiştii. Deci iată că aceste principii elaborate de filozofii antici rămân valabile şi astăzi, fiind verificate în timp, şi iau amploare din ce în ce mai mare.

CÂTEVA CUVINTE DESPRE YIN ŞI YANG ŞI DESPRE DR. GEORGES OSHAWA

Georges Oshawa (alias Nyoti Sakuruzawa), în cartea *Zen macrobiotic sau Arta întineririi şi a longevităţii*, are ca principii legătura dintre spirit şi corp şi reglajul fenomenelor antagoniste Yin şi Yang. După el, trebuie îndeplinite **7 condiţii ale sănătăţii şi fericirii** şi tot el ne îndeamnă să facem următorul test:

1. Lipsa de oboseală (5 puncte). Dacă spuneţi din când în când: „este prea greu" sau „este imposibil" sau „nu sunt capabilă să fac aceasta", arătaţi gradul de oboseală. Oboseala este adevărata cauză a bolilor. Trebuie să vă aventuraţi în necunoscut şi cu cât mai mare este dificultatea, cu atât mai mare este plăcerea. Această atitudine este semnul lipsei de oboseală.
2. Pofta de mâncare (5 puncte). Dacă nu mâncaţi orice aliment natural cu plăcere înseamnă că vă lipseşte pofta de mâncare.
3. Somnul profund (5 puncte). Dacă vorbiţi în somn sau dacă aveţi vise înseamnă că somnul nu este profund. Dacă 4-6 ore de somn vă satisfac, înseamnă că dormiţi bine. Dacă nu puteţi adormi 3-4 min. după ce aţi pus capul pe pernă, indiferent în ce moment al zilei, indiferent în ce împrejurare, înseamnă că spiritul dumneavoastră nu este scutit de o oarecare teamă. Dacă nu vă puteţi trezi la ora pe care v-aţi fixat-o înainte de a adormi înseamnă că somnul dumneavoastră nu este perfect.
4. Memoria bună (10 puncte). Dacă nu uitaţi nimic din ceea ce vedeţi sau auziţi înseamnă că aveţi memorie bună. Capacitatea de a reţine creşte cu vârsta. Memoria se poate recăpăta prin macrobiotică.
5. Buna dispoziţie (10 puncte). Un om sănătos, adică fără frică, nici boală, este vesel şi blând în toate împrejurările. Purtarea, vocea, ţinuta trebuie să provoace mulţumire celor care vă înconjoară. Un om sănătos nu se enervează niciodată. Dacă nu vă puteţi face amici intimi din soţia sau din copiii dvs., aceasta arată că sunteţi foarte bolnavi.
6. Iuţeala judecăţii şi a execuţiei (10 puncte).
7. Dreptate (55 puncte). Se poate exprima prin:
   - să nu minţi pentru a te proteja pe tine însuţi;
   - să fii exact;
   - să iubeşti pe toată lumea;
   - să cauţi mereu dificultăţile, să le găseşti, să le combaţi şi să le cucereşti cu toată forţa;
   - să fii din ce în ce mai fericit;
   - să nu ai niciodată îndoieli, să transformi nenorocirea în fericire.

Se însumează punctele în fiecare lună. La plecare, trebuie însumate 40 de puncte. După 3 luni, trebuie întrunite 60 de puncte.

Un om care nu se poate vindeca şi nu-şi poate găsi propria sa libertate, propria sa fericire şi dreptate prin el însuşi, fără ajutorul altora, este creat pentru a fi exploatat şi devorat de alţii, pentru a hrăni viermii şi microbii. El nu are nevoie să meargă în infern după moarte, el este acolo chiar din viaţă. Dacă există în această lume o singură persoană sau un singur lucru pe care nu-l puteţi iubi, nu veţi fi niciodată fericit, sunteţi bolnav. Dacă sunteţi bolnav, trebuie să vă vindecaţi dumneavoastră înşivă; dacă alţii vă vindecă, vindecarea dumneavoastră este incompletă, căci vă pierdeţi independenţa şi libertatea. Sănătatea şi fericirea care vă vin de la alţii vă creează o obligaţie pe care trebuie să o plătiţi. Vă eliberaţi dacă răspândiţi bucurie şi recunoştinţă în jurul dumneavoastră.

După Oshawa, cancerul, constipaţia, crampele, decalcifierea, diabetul, degerăturile, glaucomul, hipo- şi hipertensiunea, hemoroizii, negii (prea multe produse animale), leucemia, insomnia, poliomielita, schizofrenia, hepatita, bolile de inimă, durerile de rinichi, dinţi, cap (prea mare aciditate), scleroza în plăci sunt datorate alimentaţiei excesive yin. De asemenea, căderea părului, mătreaţa, chelia se datorează excesului yin, adică abuzului de vitamina C, fructe, zahăr, salate, produse bogate în K sau P. Toate cosmeticele, tincturile, loţiunile, pieptenii şi periile de plastic sunt foarte yin.

În Orient, polaritatea (principiul complementarităţii universale) este cunoscută ca Marele Principiu al lui Yin şi Yang. Yin (–) şi Yang (+) sunt poli complementari ai aceleiaşi energii de bază. Nimic în Univers nu este în totalitate Yin şi Yang, ele tind să se completeze, să atingă un echilibru. Fiecare păstrează în sine sămânţa celuilalt. Când ajung la starea extremă se transformă spontan în celălalt pol, restabilind echilibrul.

Oamenii, plantele, alimentele se caracterizează, în funcţie de trăsăturile pe care le au, prin Yin şi Yang. Reacţiile automate pe care le are corpul pentru a se echilibra în caz de boală pot fi înţelese prin interpretarea Yin-Yang.

Spre exemplu, în caz de febră care este Yang, corpul transpiră (stare Yin). În caz de frig, care e Yin, apar trăsături care încălzesc corpul (Yang) şi anulează frigul.

În cazul tratamentului cu plante medicinale (îl practică dr. ing. Virginia Faur) se recomandă plante Yin în caz de boli Yang (cruşin şi rubarbă în caz de constipaţie) şi plante Yang în caz de boli Yin. De exemplu:

- cuişoare, scorţişoară (Yang) – fiind plante calde, în caz de răceală (boala Yin);
- ardei iute (Yang) – insuficienţă circulatorie;
- pelin (Yang) – indigestie;
- stejar, castane, usturoi (Yang) – măresc energia internă şi contracarează Yin de scădere a energiei.

• plante Yin: coada-şoricelului, păducel, valeriană, frasin scad energia internă şi atenuează simptomul Yang de creştere necontrolată a energiei (dureri de cap, iritabilitate).

– interiorul, căldura, excesul sunt Yang;
– exteriorul, răceala, deficienţa sunt Yin.

Primul care a făcut legătura între tipul de alimentaţie şi factorii care condiţionează omul (sex, fizic, trăsături de caracter, unde locuieşte) a fost Georges Oshawa. El a pus bazele microbioticii (integrarea concepţiilor medicinei tradiţionale asiatice în alimentaţie). A grupat alimentele în Yin şi Yang, în funcţie de caracteristicile lor, pentru ca acestea, în funcţie de diagnosticul energetic, să servească bolnavului. Dar cum totul este relativ, consider că nu trebui să absolutizăm criteriul de alegere strict la tablou. În alegere, trebuie să ţinem cont de multe criterii pe care le putem afla studiind cărţile de acupunctură scrise de asiatici.

Spre exemplu, mărul în tabel apare ca fiind Yang. Dar în funcţie de culoare, un măr roşu este Yang, verde este Yin. Un măr mai copt este mai Yang decât unul crud. Ţelina în tabel este Yin. Dar din punctul de vedere al efectului pe care îl are asupra organismului, este Yang, deoarece ea activează, excită, deci energia Yang creşte. În funcţie de anotimp – vara (Yang) consumaţi alimente răcoritoare (Yin): salate, sucuri. Iarna (anotimp Yin), fiind deficit de Yang, consumaţi alimente care dau căldură: grăsimi, fructe, deshidratate, seminţe, usturoi, ceapă (fluidifică sângele), proteine, ceaiuri cu plante strict Yang (se ştie că apa este Yin) care dau căldură.

Vara (Yang) consumaţi părţile plantei aflate în expansiune (Yin) adică tulpina şi frunzele: salată, castravetele (are apă multă) sunt uşoare.

În general, cerealele sunt neutre, echilibrate energetic şi proteic. Leguminoasele, legumele, fructele, băuturile, după cum sunt enumerate, înclină spre Yin. Produsele rafinate (zahăr, medicamente, băuturi alcoolice) sunt exclusiv Yin. Yang sunt produsele animale. Sarea este exclusiv Yang. Trebuie echilibrată balanţa Yin-Yang prin modul de alimentaţie.

Iarna fiind frig (Yin), se consumă rădăcinoase (Yang): morcovi, ţelină, păstârnac, napi, sfeclă etc. Ele conţin puţină apă şi sunt grele.

Polaritatea Yin-Yang echivalează cu echilibrul acid-bază sau cu pH-ul. Alimentele Yang sunt acidiforme, cele Yin sunt alcalinizante.

Biochimic, acizii conţin mulţi ioni de hidrogen (+), în timp ce alcalinele conţin ioni de hidroxil (–). Când o moleculă Yang de H^+ şi o moleculă Yin de OH^- se întâlnesc, se unesc şi rezultă apa (neutră). Pentru a funcţiona normal, plasma trebuie să rămână uşor alcalină (7,35) (Virginia Faur).

90% din calorii sunt date de alimentele acide (carne, ouă, zahăr, alcool, alune, bere). Ele în final dau oboseala. Untul, iaurtul, smântâna, brânza sunt considerate neutre (V. Faur).

Alimentele naturale, neprelucrate, nu sunt exclusiv Yin sau Yang. Yin şi Yang sunt relativi, nu absoluţi, nimic nu este neutru perfect. La cereale, neutre în general, hrişca este mai Yang decât grâul, porumbul mai Yang decât germenii de grâu etc.

Băuturile sunt în general Yin. Dar unele băuturi (cafea de cereale, suc de mere) sunt orientate spre Yang, iar la extrema Yin sunt: cafeaua, cola, cacao.

Plantele aromatice şi condimentele sunt predominant Yin. Ardeiul iute este predominant Yin, iar pătrunjelul, cicoarea sunt accentuat Yang.

Lactatele bogate în proteine au tendinţă Yang, dar iaurtul este mai fin decât laptele.

Mierea are tendinţă Yin mai mare decât zahărul, untura, uleiul de măsline. Uleiul de floarea soarelui este mai Yang decât uleiul de soia, uleiul volatil de mentă, brad, coriandru.

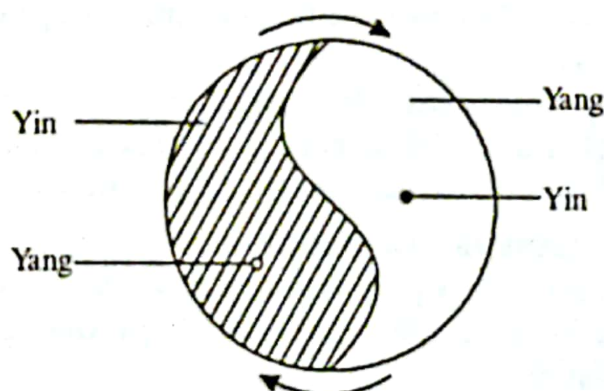
În natură nu există nici un lucru sau proces exclusiv Yang (+) sau exclusiv Yin (-); ele sunt predominant Yang (+) sau predominant Yin (-), cele două fiind în echilibru dinamic, creşterea unuia însemnând descreşterea celuilalt.

Energia este produsă de Yin (centrifug) şi Yang (centripet).

Yin atrage Yang şi Yang atrage Yin, în timp ce între ele se resping.

Forţa de respingere este proporţională cu diferenţa dintre complementele asemănătoare. Forţa de atracţie e proporţională cu diferenţa dintre complementele neasemănătoare.

Unitatea Yin-Yang, cunoscută din Antichitate, a fost figurată în imaginea DAO:



Relativitatea celor două principii Yin-Yang este dată prin existenţa unui mic nucleu de polaritate opusă.

Yin sau Yang?

Se recomandă la o extremă regimul nr. 7, regim 100% cu cereale (cremă de orez), fără lichide (apa este Yin) timp de 10 zile, apoi nr. 6 cu 90% cereale, 10% legume (să nu fie Yin cum sunt cartofii, roşiile, vinetele), băuturi puţine; regimul nr. 5 cu 80% cereale, regimul nr. 4 cu 70% cereale etc. La cealaltă extremă, regimul nr. 1, se introduc legume mai multe (până la 30%), cereale mai puţine (până la 10%), supe 10%, carne 30%, salate 15%, desert 5%, cu prudenţă. Pe măsură ce conţinutul în cereale scade, creşte corespunzător procentul de produse animale şi legume. Regimul nr. 3 cu 60% cereale, 30% legume, 10 % supe se poate ţine cât dorim, fără pericol. Este bine să existe tendinţa spre 100% cereale, dacă legumele şi carnea nu depăşesc 30%, fără teama unui dezechilibru.

Mestecaţi fiecare îmbucătură de cel puţin 50 ori.

În ceea ce priveşte cerealele, Oshawa dă mai multe **reţete**.

1. Orez complet. Se fierbe pînă se arde puţin la fund. Partea galbenă este cea mai yang, cea mai bogată în minerale şi cea mai grea. Este folosită pentru bolnavii cu tendinţă Yin.
2. Orez Gomoke. Amestecaţi cu orez fiert 5-10% legume fierte.
3. Orez cu castane. Amestecaţi orezul cu 10-20% castane fierte.
4. Cuşcuş cu orez. Fierbeţi orezul şi adăugaţi năut şi ceapă.
5. Terci din ovăz. Fierbeţi ovăz cu ceapă.
6. Orez crud. Un pumn de orez înmuiat, pe stomacul gol, goneşte toţi paraziţii din intestin (în special din duoden).
7. Cremă specială de orez. Prăjiţi orez şi fierbeţi-l timp de 2h. Strecuraţi-l. Este un foarte bun tonic.
8. Băuturi macrobiotice :
   • cafea Oshawa (Yannoch) : 3 linguri de orez, 2 de grâu, 1 de năut, 1 de cicoare, rumenite şi măcinate. Se pune 1 lingură la 1/2 l apă. Se fierbe 10 min. Este indicată la dureri de cap, constipaţie ;
   • kokkoh (înlocuitor al laptelui de mamă) : făină de orez prăjită, grâu, griş de ovăz, soia, seminţe de susan. Se fierb 10 min., după ce am pus 1 lingură amestec la 1/4 l apă ;
   • cafea de păpădie. Rădăcinile de păpădie se prăjesc, se dau prin râşniţă. Se pune 1 linguriţă la o ceaşcă de apă. Cine vrea un gust mai amărui, poate adăuga cicoare. Este bun cardiac şi pentru sistemul nervos.

Pentru vindecare, Oshawa recomandă, în general, comprese cu ghimbir, cataplasme cu făină de orez cu puţină apă. La febră, guturai, să se mănânce supe de orez, cremă de orez, să se aplice cataplasme cu clorofilă (frunze zdrobite de spanac, varză).

Pentru dureri de cap : frecţii cu suc de mere sau suc de ridiche (când sunt însoţite de febră).

Pentru umflături, recomandă supă de ridichi.

Pentru paralizie : păpădie, ceai de scaiete.

Nu recomandă oţetul de mere cu miere, deoarece ambele sunt Yin. Este bun pentru cei foarte Yang.

Dr. Oshawa mai recomandă un **regim purificator** pentru echilibrarea şi armonizarea energetică a fiinţei din punct de vedere Yin-Yang, constând în cure de 10 zile cu o pauză de 3-5 zile, timp în care se consumă numai *alimente* Yang : grâu, orez, mei şi hrişcă fierte în apă sau coapte cu puţină sare. Ca lichid, doar apă şi doar excepţional ceai de busuioc sau ceai negru.

La ieşirea din acest regim se consumă :

- în prima zi : fructe, cereale, ulei vegetal puţin, legume fierte. Nu se vor consuma : carne, alcool, produse lactate, alimente fermentate, conserve.
- în a doua zi : iaurt (maxim 200 g), polen, nuci, arahide, alune neprăjite.

- în a treia zi: alte produse, cu excepţia cărnii, prăjelilor, margarinei, a produselor de patiserie.

În alimentaţie, trebuie păstrat echilibrul Yin-Yang. Alimentele care corespund acestei cerinţe sunt cerealele. Celelalte componente ale dietei noastre (vegetale, legume, leguminoase, fructe) au un exces de Yin, raportat la constituţia noastră. Legumele se „yanghizează" prin adăugare de sare marină nerafinată (la noi este sarea grunjoasă care se apropie de sarea marină), prin fierbere sub presiune, în amestec cu cereale. Din contră, carnea şi ouăle creează un dezechilibru către Yang. Nici legumele şi nici produsele animale nu pot realiza singure echilibrul nutritiv. Şi unele şi altele sunt produse secundare, în raport cu cerealele. Mierea se foloseşte, deşi este triplu Yin, datorită proprietăţilor sale nutritive. Sarea se înlocuieşte cu Vegeta, care este aliment Yang şi foarte nutritiv (Dan Bozaru - *Alimentaţia în practica yoga*). George Oshawa menţionează că partea maximă a fiecărei categorii de alimente este de 30% din ansamblul farfuriei.

ALIMENTAŢIE RECOMANDATĂ ÎN DIVERSE BOLI

Dr. med. M.O. Bruker, în cartea *Destinul din bucătărie*, spune că există 2 tipuri de boli :

1. *boli de civilizaţie nutriţional condiţionate* (datorate alterării compoziţiei chimice şi fizice a apei şi aerului, solului) ;
2. *boli condiţionate de viaţă sau de tensiune*. Omul îşi poate schimba atitudinea faţă de împrejurările vieţii, dacă acestea nu pot fi schimbate. Există numai puţini oameni care ajung să-şi însuşească de la sine această cunoaştere necesară schimbării modului de a trăi. Orice boală îl afectează pe om în unitatea spirit – suflet – trup.

Înţelepţii orientali ilustrează foarte bine prin cuvinte cum, pornind de la un gând, poţi schimba un destin :

„Semeni un gând – culegi o acţiune,
Semeni o acţiune – culegi un obicei,
Semeni un obicei – culegi un caracter,
Semeni un caracter – culegi un destin".

Dr. Fr. Becker, în cartea *Calea spre sănătate deplină*, arată cum are loc procesul de îmbolnăvire.

Primele 3 faze de îmbolnăvire au loc în umorile corpului : excreţie, reacţie, depunere, iar alte 3 faze se petrec în celule : impregnare, degenerare şi neoplasm.

Sănătatea este suma armoniei dintre corp, spirit şi suflet.

Dr. P. Rusch spunea : „Bolile civilizaţiei apar în principal pe calea alimentaţiei şi pot fi vindecate numai pe aceeaşi cale, printr-o alimentaţie corectă".

În linii generale, recomand celor **grav bolnavi :**

1. Alimentaţie naturală, bazată pe crudităţi

Ce şi cum mâncăm ?

Valeriu Popa atrăgea atenţia asupra deosebirii dintre regimul vegetarian şi cel naturist. Iată ce spunea : „Există regim vegetarian şi regim naturist, dar între ele este deosebirea că în regimul vegetarian se consumă carne, iar în regimul naturist nu se consumă carne. În regimul vegetarian se mănâncă toate alimentele fierte, pe când în regimul naturist se mănâncă totul crud şi de aceea cei cu regim vegetarian ne părăsesc mai repede, deoarece mănâncă totul fiert.

Regimul vegetarian include vegetale fierte care duc la distrugerea enzimelor și creșterea cantității de colesterol, ceea ce dăunează organismului. În regimul naturist se consumă totul crud, ceea ce oferă enzime mai multe".

Altă dată ne spunea: „Toate proteinele din alimentele fierte se degradează mai mult de jumătate și dau scleroze în organe. Recomand ca *mâncarea de crudități să conțină*: 50% cereale și semințe, 25% zarzavat și 25% fructe".

Organele senzoriale, prin alimentația cu cereale, capătă o mare sensibilitate. Alimentele crude trebuie mestecate foarte bine înainte de înghițire. La preparare, alimentele să fie mărunțite cât mai puțin, altfel vin în contact cu oxigenul.

Să se consume: legume, fructe, cereale crude, lapte nefiert, gălbenuș de ou – crud sau cel mult după o scurtă opărire (albușul reține toxine), miere.

Să nu se consume: carne, lactate pasteurizate, sare, zahăr, făină albă, oțet, produse conservate sau fermentate, medicamente.

La una din întruniri, **Valeriu Popa** ne spunea că atunci când mâncăm să servim întâi un castron cu salată crudă. Un cetățean a întrebat: „Dar de ce crud?". Și atunci **Valeriu Popa** i-a replicat: „De prost ce ești dumneata!". Unii s-au strâmbat, dar unii l-au aplaudat. Apoi, cetățeanul a întrebat: „De ce salată întâi?". **Valeriu Popa** a răspuns: „Deoarece astfel se umple stomacul și nu mai intră friptura de care nu vreți să vă despărțiți".

Folosiți mai mult alimente din regiunea unde v-ați născut.

Dr. Ernst Günter (Elveția), în cărțile *Să trăiești fără să fii bolnav* și *Hrana vie*, recomandă hrănirea cu crudități care să dezintoxice corpul, să-l elibereze de acizi și să-i dea forțe vii. Secretul forței de vindecare se află în viața pe care o administrăm prin hrana crudă. El o dă exemplu pe dr. Cristine Nölfi, cu cancer la piept de mărimea unui ou. Cu regim de crudități considera că s-a vindecat (dispăruse tumoarea), dar când a introdus 40% alimente fierte, cancerul a reapărut. A reînceput regimul de crudități și tumora a dispărut. Și-a deschis un sanatoriu în Danemarca.

Ebba Waerland, în cartea *Die Waerland therapie*, recomandă să dăm organismului o hrană completă printr-un regim lacto-vegetarian (regim de crudități cu adaos de cereale integrale și produse lactate), pentru a avea celule sănătoase și rezistente. S-a constatat că clorofila din frunzele verzi are o acțiune puternică împotriva infecțiilor. Solul nu trebuie tratat cu îngrășăminte chimice, sintetice, care distrug microorganismele și-l sterilizează.

Sângele se reînnoiește complet la 4 luni, iar întregul organism, la fiecare 7 ani.

Iată un **meniu Waerland**:

- *micul dejun*: lapte bătut cu fructe și cu tărâțe, semințe de in, lactoză. Infuzie de plante;
- *dejun*: krușca (grâu, orz, ovăz, mei, secară), eventual cu 1/2 l lapte sau legume crude cu condimente (cimbru, măghiran, mărar, pătrunjel, leuștean, chimion, rozmarin, anason, arpagic, năsturel, foi de dafin etc.). La

morcovi raşi sau piure de cartofi să se adauge pătlagină, păpădie, urzică, spanac (crude). La salată să se adauge lapte bătut pentru o mai bună asimilare a legumelor. Pâine cu unt + brânză + ceapă;
- *cina*: dacă la dejun s-a mâncat kruşca, la masă se vor lua legume. Masa de crudităţi începe cu suc, un aperitiv dietetic: felii de pâine (graham sau secară) cu unt, ceapă, usturoi, brânză. Apoi, cartofi fierţi în coajă, morcovi şi sfeclă rasă, varză albă tocată. Persoanele cu stomacul slab, care nu suportă regimul de crudităţi, vor începe cu legume fierte înăbuşit sau opărite;
- fără cafea, tutun, alcool, ceai negru, sare, dulciuri, condimente iuţi.

Regimul restabileşte şi sensibilitatea gustului, încât se poate percepe marea varietate a aromelor naturale.

Un exemplu de învingere a cancerului este dr. Anthony Sattilaro, de 48 ani, din Washington. În cartea *Un doctor care şi-a înfrânt cancerul*, 1979, descrie modul cum a învins boala (erau invadate de cancer: craniul, umărul drept, coastele, sternul, şira spinării, prostata) cu ajutorul regimului macrobiotic compus din cereale integrale şi vegetale. Mai avea de trăit 18 luni şi s-a vindecat în 15 luni. Eu am cunoscut persoane vindecate de cancer prin acest regim mergând la şedinţele lui **Valeriu Popa**. De asemenea, prietena mea Rada Hacighianu este un exemplu de necontestat.

Medicina isihastă

Apreciez în mod deosebit cartea *Medicina isihastă*, scrisă de părintele Ghelasie Gheorghe, care are la bază aceleaşi principii: hrana vie, neomorâtă prin fierbere, fără mâncare de carne care conţine o mare cantitate de Energii Moarte. Autorul recomandă legumele crude, lactatele nefierte. El merge şi mai departe, la grija de a nu omorî nici legumele. S-a descoperit ştiinţific că plantele recepţionează agresivitatea omului şi emană unde energetice negative, nocive pentru organismul nostru. Nu rupeţi brutal legumele, folosiţi doar frunzele marginale şi, dacă vreţi şi rădăcinile, scoateţi planta întreagă şi lăsaţi-o 12 h să intre în „adormire" şi să-şi neutralizeze radiaţiile negative. Orice aliment are în el informaţii de viaţă şi de moarte. Un aliment omorât şi fiert are astfel de informaţii de moarte care vă omoară şi organismul. Fructele şi seminţele nu au nici o problemă, fiind neutre. Dacă se fierb, capătă informaţii de moarte. Grâul încolţit nu este bun imediat după încolţire, deoarece s-a trezit la viaţă şi prin mestecare este omorât. De aceea, după încolţire, lăsaţi-l la o uşoară reuscare, să treacă la „adormire" şi astfel este hrănitor.

Noi, în mod obişnuit, avem logica de tip cauză-efect. Creştinismul vine cu o logică aparte, trinitară, care este baza medicinei isihaste şi a sacroterapiei. Ca trinitate, realitatea este: supracauză, cauză, efect, care în corespondenţă cu Dumnezeu este Tatăl, Sfântul Duh, Fiul. În corpul nostru supracauza este sufletul, care emană o energie de informaţie a acestei supracauze. Mişcarea-vibraţia reprezintă cauza şi acumularea-conţinutul reprezintă masa-materia.

Însuşirile şi calităţile supracauzei (sufletului) sunt înseşi cauza şi efectul. Sufletul se angajează în lucrarea de purificare a corpului bolnav moştenit, deoarece noi moştenim păcatele părinţilor noştri (noi suntem jumătate creaţi de Dumnezeu şi jumătate născuţi de părinţi). Aşa ne putem naşte cu predispoziţii de boală sau deja bolnavi. Se zice că noi suntem un microcosmos şi ne hrănim cu lumina cosmică îngerească, cu materia naturii şi din energia mentală omenească. Toate deranjamentele din acest complex de „hrănire energetică universală" aduc boli. Bolile de oase se datorează lipsei de Energii Harice. Se vor folosi uleiul sfinţit, apa sfinţită, anafura etc. La sfinţi oasele nu putrezesc, fiind pline de Energii Har, cu puteri tămăduitoare. Prin sistemul nervos, noi facem legătura cu Energiile Îngereşti, cunoscute sub numele de Mental Cosmic. Energia intră prin vârful capului, coboară pe coloana vertebrală până la nervii corpului, unindu-se cu mentalul nostru. Şi medicina isihastă îşi are centrele ei de energie, cum ar fi chakrele, locul de întîlnire a energiilor (în număr de 3) fiind inima. Medicina isihastă luptă pentru restabilirea acestui centru, care s-a pierdut după căderea din Rai. Cele 3 energii care pornesc din inimă (unde sunt emanate de suflet) sunt : fluxul energiilor mentale proprii, energii mentale inteligente ale entităţilor spirituale extraterestre (îngeri şi demoni) sau ale sufletelor răposaţilor şi energii intelectuale, gîndurile-informaţiile tuturor oamenilor ; prin nări-nas intră o energie mentală a naturii, prana (cum o numesc indienii), care nu este oxigen, ci de alt tip, intră în creier, coboară pe coloana vertebrală în două moduri (Ida şi Pingala), ştiinţific identificându-se cu nervii simpatici şi parasimpatici. Dereglările acestor energii provoacă boala. Prima cauză trebuie căutată în suflet. Toate bolile mentale se asociază cu boli de inimă şi la figurat şi la propriu. O mare importanţă o are somnul în bolile energiilor mentale. Tulburările de somn au ca efect supraîncordarea nervoasă, până la ruperi de nivele nervoase cu efecte dramatice. Atât centrul inimii cât şi al sexului fură şi fac risipă de energie nervoasă, astfel încât organele nu mai sunt hrănite suficient cu energie nervoasă. Aşa că în bolile mental-nervoase tratamentul religios este de mare importanţă. Caută să nu ai nimic pe suflet, vreun păcat mare ce te macină pe ascuns (trebuie să te spovedeşti la preot). Opreşte conflictele sentimentale în gât (ca un mârâit forţat şi scurt) sau pronunţă cuvinte sfinte sau filozofice care absorb gândurile negative. Râsul este o metodă eficientă de descărcare negativă. Şi nu uitaţi de mâncarea nefiartă. Se consideră că orice aliment are o memorie proprie care, intrată în organele noastre, se reproduce. Spune-mi ce mănânci, ca să-ţi spun ce simţi şi ce gândeşti. Începi să mănânci carne de vacă sau de porc, ai o memorie ca atare. Postul este un valoros remediu de restabilire şi rememorare a adevăratelor energii. Diavolul a inversat şi a negativizat memoriile adevărate, iar postul le readuce la normal, de unde rezultă că postul este revenirea la starea de înger.

Iată un model de mâncare isihastă :

- *dimineaţa* : pâine cu fructe (aici eu am propriile rezerve) ;

- *prânz*: ghiveci nefiert din legume rădăcinoase (salată) cu nuci şi seminţe, cu grâu muiat sau uruială de grâu ce a fost ţinută la macerat minimum 8 ore;
- *seara*: la fel, dar în cantitate mai mică.

O mâncare isihastă este compusă peste 50% din cereale şi seminţe. În rest, 25% rădăcinoase, în completare, zarzavaturi şi alte ingrediente. Mâncarea nefiartă este săţioasă şi are multă celuloză, curăţă intestinele. Hrana se absoarbe aproape integral şi organele nu obosesc cu prefacerea în hrană vie, aceasta fiind deja vie.

La Schit se face o mâncare rapidă de fasole boabe şi orez pilaf. Boabele de fasole se pisează până devin făină. Pe sobă se pune o cratiţă cu apă rece atât cât este necesar făinii de fasole. Focul trebuie să fie tare, pentru ca făina să înceapă imediat să fiarbă. Când începe să fiarbă, se lasă doar 1-2 minute şi se dă la o parte. La fel, orezul se pisează şi se fierbe 2 minute până se îngroaşă ca o pastă, apoi se adaugă ceapă crudă tocată şi alte verdeţuri, puţină sare şi câteva nuci şi seminţe de dovleac. Iarna se adaugă varză acră şi murături.

Fasolea se fierbe, întrucât conţine o toxină, fasolina, care se inactivează în 1-2 min. prin fierbere.

Mâncaţi la fiecare masă câte 1 cartof crud, tăiat şi adăugat în mâncare, pus pe plită tăiat felii sau fiert tăiat mărunt în puţină apă timp de 2 min. şi făcut piure cu alte ingrediente. Astfel nu degradaţi proteinele prea mult, care altfel devin toxice pentru sistemul limfatic.

Un unt sănătos se prepară la Schit din fasole şi soia făcute făină, puse în puţină apă rece şi fierte 2 min. Se adaugă sare, ceapă măruntă şi se freacă mult, ca icrele, până se face ca untul. Se mănâncă cu pâine integrală. Se mai poate adăuga smântână sau brânză telemea.

Ei consumă o pâine minune din grâu şi porumb zdrobit amestecate cu puţină apă. Pun puţină miere şi sare. Se face o cocă care se întinde în strat subţire de 2 mm pe o tavă de faianţă, se lasă la temp. de 30° să se usuce. Este ca un biscuit.

Închinăciunile şi mătăniile însoţite de contractarea diafragmei cu dilatarea ei, la aplecare expirând şi la ridicare inspirând, sunt foarte importante. Rugaţi-vă ca în inimă să se regrupeze toate energiile corpului şi să se purifice prin harul Sfântului Duh.

Ca femeie trebuie să ai organe yin în afară şi yang înăuntru. Se recomandă femeilor o alimentaţie yang mai mult spre neutru, pentru a avea yin în afară, adică verdeţuri nefierte, grâu mai puţin încolţit sau pâine (preferabilă pâinea fără coacere), fără carne multă, condimente şi dulciuri ce dau aciditate yin în interiorul organelor. Să se folosească alimente de culoare verde şi galbenă şi mai puţin roşii. Roşul este energie acidă de scurgere care slăbeşte organele. Să se folosească lactate, dar nu multă brânză şi unt. Dulciuri din fructe, nu rafinate. Multă carne, ouă, dulciuri şi grăsimi, brânzeturile tari schimbă raportul yin-yang până la masculinizare, până la hipersexualizare. Alimentaţia

femeii trebuie să fie solară (energiile feminine sunt energii lunare, ce se hrănesc din energii solare) ; zarzavaturi, seminţe de suprafaţă, fructe şi mai puţin alimente de întuneric. Bărbatul este în sensul celălalt (energiile sale sunt solare). Copiii să fie hrăniţi cu alimente neutre, adică în primul rând nefierte şi vii, apoi cu alimente yang ce au energii de depunere, nu de consum – acide. În bolile grave, trebuie evitate lactatele, care hrănesc exteriorul organelor, dar nu şi interiorul. Aceasta deoarece alimentele de origine animală sunt explozive, nu de depunere în organe, ci de ieşire şi consum. În bolile grave, să se folosească vegetale în cele 3 culori echilibrate : galben, verde şi roşu (verdele hrăneşte interiorul organelor, galbenul şi roşul exteriorul organelor), pentru ca organele să-şi ia fiecare ce-i trebuie mai mult. Se insistă pe alimentele neutre, indiferent de culoare, nefierte şi mai ales seminţe. Peste 50% să fie cereale, în special grâu, o parte vegetale şi altă parte seminţe uleioase. Lactatele şi alte derivate să fie anexe, în cantităţi mici. Ceaiurile să fie nefierte, prin macerare în apă rece. Să nu se bea niciodată multă apă deodată (1/4 pahar). În loc de ulei, să se zdrobească nucă sau seminţe de dovleac. Pâinea să se consume necoaptă. Se poate mânca şi puţin miez de pâine, dar fără coajă (are multe săruri anorganice toxice). Să se mănânce puţin şi des, cu alimente separate, nu cu multe amestecuri. Dacă se respectă hrana vie, postul total nu trebuie să fie prea lung. În post, să se facă clisme. După post se admit lactate nefierte, dar se evită carnea, peştele şi ouăle.

Să nu se neglijeze terapia harică prin slujbe bisericeşti, apă şi ulei sfinţite, Sfânta Împărtăşanie. Harul divin este o energie reală. Se elimină ura, duşmănia şi toate păcatele.

Despre auxoni sau fermenţi

Celula este un microunivers compus din cromozomi, gene, organite, mitocondrii, enzime, hormoni, aminoacizi etc. După cum afirmă Nicolae Catrina – prof. yoga – în cartea *Din tainele alimentaţiei lacto-vegetariene*, în corp sunt peste 75000 de miliarde de celule. În fiecare celulă se află un nucleu ce conţine cromozomi formaţi din gene – în gene este ADN-ul (esenţa vieţii). Tot ADN-ul strâns de la genele tuturor celor 75000 de miliarde de celule ar încăpea într-o cutie cât un mic cub de gheaţă, dar dacă aceste lanţuri de ADN sunt puse cap la cap, se creează 130 miliarde de km. Pentru permeabilitatea celulară sunt necesare Ca şi K.

Prof. Kolath, în cartea *Valoarea integrală a hranei şi importanţa ei pentru creşterea şi înlocuirea celulelor*, consideră că există anumite substanţe active care se găsesc în fructe, lapte, gălbenuş, fructe oleaginoase şi care nu se găsesc în sucuri proaspete, pentru că rămân în resturile de la presare, în unt, laptele smântânit, albuşul de ou şi în ulei. Rezultă că alimentele integrale nu pot fi înlocuite cu părţi ale acestora, chiar dacă aceste părţi mai conţin substanţe vitale. Omul care se hrăneşte cu alimente integrale are saliva alcalină. Când saliva este acidă, creşte numărul cariilor dentare. Dacă lipsesc mineralele din

organele interne, rezerva o constituie oasele şi de aici începe afectarea organelor locomotorii. El a demonstrat că vitaminele (A, C, D, E, F, cu excepţia vitaminei B_1) nu au eficacitate maximă decât în prezenţa acestei grupe de substanţe active denumite **auxoni** sau **fermenţi**. Efectul auxonilor este distrus la temperaturi mai mari de 160°, dar pâinea integrală este valoroasă, deoarece interiorul pâinii la coacere este de 95°, datorită evaporării apei din ea. Cum fermenţii se degradează de la 43°, este necesar să se consume 2-3 linguri/zi de cereale integrale crude, măcinate înainte de consum, pentru ca să nu se oxideze.

În anul 1940, savantul american Edward Howell, cercetând enzimele în laborator, a descoperit că ele sunt purtătoare ale vieţii în orice organism viu (animale şi plante). Cele din celulele corpului uman sunt aproape identice cu cele din celulele vegetale. Substanţele necesare corpului sunt luate printr-un gen de atracţie „magnetică" sau rezonanţă din vegetalele consumate. Enzimele sunt distruse la o temperatură mai mare de 54° C.

Există 2 feluri de enzime :

1. *endogame* (fermenţi). Sunt produse în glandele digestive şi reglează digestia (pepsina din sucul gastric, tripsina din sucul intestinal, ambele servind la scindarea proteinelor ; ptialina din salivă descompune amidonul) ;
2. *exogame*. Reglează restul, în special metabolismul în celule.

De obicei enzimele se notează cu denumirea substratului chimic asupra căruia acţionează, urmat de sufixul „ază", de exemplu : fosfatază, amilază, aldolază, transaminază etc.

Enzimele (fermenţii) au rol în desfacerea substanţelor alimentare brute (grăsimi, proteine, zaharuri) în substanţe mai simple pe care organismul să le folosească rapid pentru producerea de energie. De asemenea, ele pot sintetiza substanţe complexe, din substanţe simple. Descompun deşeurile rezultate din metabolism până la cele mai simple componente din care au fost sintetizate alimentele : apă, CO_2, azot, sulf etc.

Enzimele se găsesc în toate celulele şi lichidele organismului (sânge, bilă, suc digestiv, urină etc.).

Vitaminele sunt substanţe ajutătoare ale enzimelor. Enzimele sunt introduse din exterior, prin alimente, ca şi vitaminele. Ele conţin scânteia vieţii. O dată ajunse în corp, au grijă de dezvoltarea şi înmulţirea celulelor. În glande, ghidează producerea hormonilor, în ficat, acţionează ca nişte chimişti, în rinichi şi glandele epidermale, se îngrijesc ca sângele să fie bine curăţat.

Din nefericire, după vârsta de 40 ani, prezenţa enzimelor se diminuează, iar dacă, din cauza alimentaţiei incorecte, organismul nu primeşte suficiente enzime pe cale alimentară, fluxul de energie scade şi ne îngrăşăm. Dimpotrivă, o alimentaţie bazată pe crudităţi ne va energiza corpul, ajutându-l să ardă cu eficienţă grăsimile. Crudităţile cele mai bogate în enzime sunt : germenii de grâu, laptele crud (iaurtul, laptele acru, zerul), gălbenuşul de ou, zarzavatul proaspăt, embrionii de seminţe obţinuţi prin încolţire, fructele, legumele, sucurile de zarzavat.

La Seminarul managerial din toamna anului 1996 al firmei Zepter, au fost enumerate o serie de legume bogate în enzime. Astfel sunt: broccoli (33300 U.QR), varza roşie (13300), varza de Bruxelles (11000), salata cu frunze roşii creaţă (3030), conopida (2220), varza albă (1550), spanacul (1280), sparanghelul (1130), gulioarele (1130), ridichi de lună (1000), ceapa verde (1000), sfecla roşie – frunze şi rădăcină (833), dovleacul, pepenele galben, bananele, caisele şi piersicile, napii galbeni, ardeii roşii dulci, căpşunele şi tomatele, smochinele, ciupercile, fasolele boabe şi păstăile, lăstari de soia, loboda roşie şi altele care conţin sulforafan (substanţă anticancerigenă).

De curând, cercetătorii americani au descoperit că afinele, căpşunele, usturoiul şi varza creaţă sunt fructele şi legumele cele mai sănătoase care neutralizează efectul bacteriilor şi viruşilor, apărându-ne de cancer şi calcifierea arterelor, ele conţinând mari cantităţi de **antioxidanţi**, substanţe biologice foarte active, care apără celulele de agresorii externi. Noile substanţe identificate sunt de 5 ori mai eficiente decât vitaminele. Ministerul Agriculturii din S.U.A. a întocmit o listă cu plantele care conţin cea mai mare concentrare de antioxidanţi. Pe primele locuri la fructe: afinele (47%), căpşunele şi fragii (15,4%), prunele (1,5%); la legume: usturoiul (19,4%), varza creaţă (17,7%), spanacul (12,6%).

Tot oamenii de ştiinţă americani, la începutul anului 1995, au făcut experienţe pe şobolani, injectându-le celule canceroase, apoi unui lot i s-a injectat extract de usturoi. La acest lot, ritmul de creştere a tumorii a fost de 60 ori mai mic decât la ceilalţi. Acţiunea anticanceroasă a usturoiului se datorează unei substanţe cu un conţinut bogat în ioni de sulf, substanţă care se află şi în alte plante şi care face parte din grupul numit **fitomine**. O trăsătură comună a acestor plante o constituie faptul că ele au un gust amărui (de exemplu, limonina care se află în portocale), un miros intens sau o culoare intensă, sunt astringente şi au calitatea de a îndepărta din jurul lor anumite insecte. Fitominele ajută la:

- combaterea viruşilor, bacteriilor şi ciupercilor;
- apără organismul împotriva acţiunii nocive a razelor ultraviolete şi a deshidratării;
- determină scăderea nivelului colesterolului din sânge, prevenind ateroscleroza;
- scad puterea de acţiune a toxinelor aflate în organism;
- cresc rezistenţa organismului faţă de neoplasm;
- întârzie îmbătrânirea.

Exemple: fitomina din spanac împiedică slăbirea vederii cauzată de vârstă, iar cea din boabele de soia influenţează nivelul colesterolului din sânge şi acţionează împotriva îmbolnăvirilor de cancer, precum cancerul mamar.

Fitomine multe găsim în: soia, usturoi, ceapă, roşii (chiar şi ketchup), varză, citrice, pepene galben, mazăre, fasole, ceai negru şi verde, spanac, morcovi, varză pechineză, mere, struguri, ţelină, conopidă, vin roşu.

Usturoiul înainte de consum trebuie pisat, pentru că acest lucru activează fitominele. În locul storcătorului de legume şi fructe, folosiţi mixerul sau

blenderul în vederea obţinerii unei paste sau a unui nectar de fructe (aliment cu cele mai valoroase componente ale legumelor şi fructelor, aflate în pulpă şi pieliţă şi cu cantitatea maximă de fitomine). Sosul tomat poate fi îmbogăţit prin adăugarea de morcov ras sau de pulpă de caise. Folosiţi lapte de soia, ca adaos la fulgi de porumb sau soia. Pentru detalii, citiţi revista *Noi*, mai 1997. Tot în această revistă am găsit o descriere a melatoninei.

Melatonina este un hormon natural produs de către o mică glandă aflată în partea superioară a scoarţei cerebrale. Hormonul este secretat numai în timpul nopţii, deoarece are legătură cu intensitatea luminii. Unii oameni de ştiinţă îl consideră un elixir al tinereţii. Producerea de melatonină scade la persoanele care fumează, consumă alcool, cofeină, medicamente antidepresive sau dorm cu lumină artificială aprinsă. Melatonina are acţiune de protecţie asupra celulelor din organism, fiind un antioxidant, ajută la eliminarea din organism a produşilor toxici rezultaţi din arderi metabolice, întăreşte sistemul imunitar al organismului, întârzie dezvoltarea unor categorii de neoplasme. Deoarece nu se cunosc efectele secundare după administrare îndelungată, iar producerea ei scade cu vârsta (după 45 ani este produsă în cantităţi cu 50% mai mici decât la 20 ani), se vor consuma doar alimente ce conţin melatonină : fulgi de ovăz, porumb, orez, roşii, banane. Este utilă şi pentru cei care călătoresc şi trebuie să schimbe fusele orare.

Distrugerea alimentelor prin încălzire

În timpul fierberii, este distrusă vitamina C, care are sarcina principală de curăţare a sângelui. Prin foc, alimentele sunt denaturate şi dezagregate în fragmente mici care pot pătrunde prin mucoasa intestinului. În acest caz, leucocitele se concentrează în acest ţesut pentru a distruge proteinele străine de organism. Lipsa leucocitelor în celelalte organe slăbeşte rezistenţa organismului. Dacă se consumă alimente crude, nu se produce această leucocitoză de digestie, din cauză că ele conţin fermenţi. Dacă începem masa cu alimente crude, se pot adăuga şi cantităţi mici de alimente fierte. Hrana omorâtă prin fierbere, ca şi făina albă, produce constipaţii, deoarece colonul se moleşeşte, se lungeşte şi devine o sursă de dezvoltare a germenilor patogeni. Ficatul şi organele de excreţie nu pot neutraliza şi elimina toate toxinele formate şi pe cele introduse zilnic în corp şi astfel se produce degenerarea acestor organe. Am citit cărţi scrise de persoane care au obţinut vindecări în anumite boli renunţând la carne şi consumând mai multe crudităţi, alături de ouă şi lactate pregătite termic, sau au călit legumele cu ulei (şi mai grav, presat la rece, care, având legături polinesaturate, suferă transformări mai multe, se degradează mai mult). Dar acest beneficiu a fost mic, deoarece proteinele animale degradate şi uleiul încins au lungit perioada de vindecare. În felul acesta, nu se pot obţine vindecări în boli foarte grave, cum ar fi cancerul, SIDA, neuropatiile, când trebuie uşurată la maxim munca de digestie a organismului, obţinând noi forţe de vindecare. Yoghinii nu ţin cont de aceste prevederi, dar ei practică exerciţii de purificare, de eliminare de toxine.

Sunt necesare 3 substanțe de bază pentru menținerea organismului uman și animal : **grăsimile, hidrații de C și proteinele**. În dietetica convențională din ultimii 40 de ani se preconiza ca fiecare meniu, pentru a fi echilibrat, să conțină 15% proteine, 55% glucide (hidrați de C) și 30% lipide (grăsimi). Această repartiție este insuficientă, deoarece e necesar să se precizeze ce fel de proteine, glucide sau lipide trebuie consumate, pentru că alimentele din fiecare categorie au efecte diferite asupra organismului, în funcție de caracteristicile lor nutriționale.

În procesele de prelucrare din organism :
- grăsimile se transformă în glicerină și acizi grași ;
- hidrații de C se transformă în glucoză ;
- proteinele se transformă în aminoacizi.

În final, în intestin rămâne un amestec de glucoză, glicerină, acizi grași și aminoacizi, pe lângă vitamine și minerale care nu necesită transformări. Trec în sânge, apă, ajung în celule, unde sunt utilizați (metabolizați) pentru a realiza diferite funcțiuni.

- Grăsimile sunt purtătoare de vitamine liposolubile (A, D, E, F) spre deosebire de vitaminele hidrosolubile (solubile în apă : vitamina C). Acizii grași din grăsimi sunt saturați (nu reacționează cu alte substanțe chimice, nu formează noi combinații – moarte) sau nesaturați (vii). La fabricație, la fierbere, cele mai mari prejudicii le suferă grăsimile și uleiurile. Grăsimile animale și vegetale solidificate și uleiul încălzit obliterează arterele și provoacă hipertensiune arterială, pe când uleiul obținut prin presare la rece le curăță de depuneri.
- Prin fierbere, sunt degradate chiar și amidonul și fructoza (se produce obezitate). Legumele și fructele fierte în apă devin acide, prin eliminarea sărurilor minerale în apă. Substanțele organice vii (în special enzimele care sunt fermenții respiratori, catalizatori) sunt distruse. Numai în cazul în care peretele intestinal este prea inflamat, un aliment cu structura brută poate irita sau provoca chiar o sângerare ; în acest caz, trebuie folosite cu atenție legumele și fructele crude. Legumele trebuie preparate în abur sau apă foarte puțină.

În caz de îmbolnăvire a rinichilor, uleiurile volatile și alte materii iritante care se găsesc în : ceapă, usturoi, ridichi, arpagic, ca și în majoritatea mirodeniilor pot irita tuburile fine ale rinichilor. Ele trebuie eliminate din regim.

Procentele ideale pentru **5 nutrienți esențiali** de care are nevoie corpul sunt : glucoză (90%), aminoacizi (4-5%), minerale (3-4%), acizi grași (1%), vitamine (sub 1%).

Fructele sunt singurele elemente care furnizează această compoziție perfectă de nutrienți. Fructele conțin în principal glucoză (necesară pentru funcționarea sistemului nervos). Zilnic, creierul consumă 140 g glucoză și O_2 (dr. Jorge D. Pamplona – *Un nou stil de viață. Poftă bună*). Pentru a pătrunde în celule și a fi arsă ca să producă energie, este nevoie de insulina produsă de

pancreas. În celule, glucoza mai are nevoie de vitaminele B, pentru a se putea metaboliza. Consumul de zahăr rafinat duce la consumarea propriilor rezerve de vitamina B.

Glucidele asigură mai mult de jumătate din energia necesară organismului omenesc în 24 h, fiind combustibil al efortului muscular. Ele sunt utilizate pentru menţinerea nivelului glicogenului în ficat şi reînnoirea rezervei sale, precum şi pentru menţinerea constantă a nivelului glucozei în sânge. Pe lângă rolul energetic, glucidele au şi rol plastic, deoarece ele intră în compoziţia celulelor şi ţesuturilor. La un efort intens, glucidele se epuizează repede, dar se pot regenera pe seama lipidelor din organism. Glucidele în exces se transformă în lipide (grăsimi), care se depun în ţesutul adipos, determinând obezitatea. Glucidele, îndeosebi cele solubile, sunt detoxifianţi ai organismului. Dimineaţa să se consume fructe, ele ajutând la eliminarea toxinelor.

Raţia alimentară în raport cu vârsta trebuie să asigure un anumit număr de calorii. Dr. Ionel şi Mihai Ţugui, în cartea *Alimentaţia raţională şi igienică a omului sănătos*, dau următoarele valori necesare :

- pentru copii 7-9 ani – 2100 cal.
- pentru copii 10-12 ani – 2500 cal.
- pentru copii 13-15 ani – 3000-3200 cal.
- adolescenţi 16-20 ani – 2800 cal. (fete), 3800 cal. (băieţi).
- adulţi : în munca intelectuală – 3000 cal./24 h ; în munci fizice grele – 4500 cal./24 h.

În general e necesară 1 cal./1 h/1 kg greutate corp. După 25 de ani, aportul caloric trebuie să scadă. Între 65 şi 70 ani este de 2400 cal./zi la bărbaţi şi 2100 cal./zi la femei.

Să ţinem cont că 1 g de proteine sau glucide eliberează 4,1 cal., iar 1 g de lipide eliberează 9,3 cal. În concluzie, principalii furnizori energetici sunt: proteinele, glucidele şi lipidele din alimentele ingerate. Un sfert din calorii întreţin funcţiile vitale (respiraţie, circulaţie, tonus muşchi), restul reprezintă arderile tisulare (reacţii în ţesuturi).

Din studiul primilor dinţi fosilizaţi, rezultă că primii oameni au consumat numai **fructe**.

Dacă sunt recoltate înainte de coacere, fructele sunt acide, deoarece acizii organici nu au fost transformaţi în zaharuri. Se recomandă ca fructele să fie consumate singure. Se pot asocia cu proteine slabe (lapte prins sau iaurt).

Pepenii galbeni (şi chiar verzi) sunt foarte putrescibili. Nu există nici o digestie stomacală, singura digestie este în intestin. Dacă se consumă cu alte alimente, produc fermentaţii. Cel mai bine este să se consume separat, eventual cu 1 h înainte de masă. Pot fi asociaţi cu miere, fructe dulci, cu proteine slabe ca laptele prins.

Cura de struguri sau de must este foarte sănătoasă. Bolile în care este strict interzisă cura de struguri : diabetul, afecţiunile renale grave, hipertensiunea arterială, retenţia apei în ţesuturi, colita de fermentaţie, diareea cronică.

- ziua 1-2 – 300-500 g/zi struguri;
- ziua 3-4 – 600-700 g/zi.

Se mărește doza zilnic cu 200-250 g până la 3-4 kg/zi timp de 2-6 săptămâni, apoi se revine treptat la normal. Se fracționează în 3 părți cu 1,5 h înainte de masă.

Cura de must: ziua 1 – 250-300 ml. Se mărește zilnic cu 150-200 ml până la 750-1000 ml/zi, timp de 2-3 săptămâni, apoi se scade treptat. Se împarte în 3 părți care se beau cu 1,5-2 h înainte de masă.

Acțiunea alcalinizantă a fructelor și legumelor se datorează acizilor organici (citric, tartric, malic) care sunt metabolizați în organism, iar sărurile rezultate (carbonați și bicarbonați de Ca și K) mențin alcalinitatea sângelui. Sărurile de K, prezente în fructe și legume în cantitate mai mare decât cele de Na, influențează pozitiv metabolismul apei în țesuturile corpului, permițând eliminarea surplusului de apă și, fiind diuretice, detoxifică.

Acizii grași din fructe sunt neutralizați dacă acestea sunt consumate pe stomacul gol.

Sucul de legume crude este o apă naturală care convine perfect nevoilor corpului. Se poate dilua cu apă distilată.

Sodiul organic din dovlecel este cel mai bun reconstituent pentru un ficat epuizat. Când Na din ficat este epuizat, celulele acestui organ mor și se produce ciroza hepatică. De Na, K, Ca, corpul are cea mai mare nevoie.

Plante bogate în K: fasolea verde, care furnizează substanțele alcaline necesare pancreasului și glandelor salivare (care constituie rezervoarele de K ale corpului).

Ca se găsește în ramuri, rădăcini, tulpini. Animalele ierbivore au oase și mușchi solizi datorită consumului de iarbă. Elefantul își dezvoltă fildeșii imenși cu proteina de Ca din frunze.

În caz de tulburări ale ficatului, se recomandă un post scurt cu supe de legume.

În caz de diabet, se recomandă un post scurt cu supe din legume nefăinoase pasate (vegetale cu frunze și tulpină) și bogate în K: țelină, pătrunjel, dovlecel și fasole verde. Se stă la pat pentru ca ficatul și pancreasul să nu fie incomodați de acizii rezultați în urma eforturilor fizice. Eliminarea zahărului din urină se face după 3-4 zile.

Dr. Bruker nu recomandă folosirea **drojdiei** vii în scopul administrării de vitamine, pentru că celulele vii ale drojdiei rezistă sucurilor gastrice, părăsind intestinul neschimbate, deci nu se ajunge la o utilizare a conținutului ei de vitamine.

Dar, din contră, alți terapeuți, printre care și **Valeriu Popa**, recomandă în anumite tratamente folosirea drojdiei de bere. Referitor la aceasta, dl. Michel Montignac oferă în cartea sa de gastronomie nutrițională un tabel comparativ între conținutul drojdiei de bere și cel al germenilor de grâu. Din tabel reiese

că drojdia de bere conţine mai multe proteine decât germenii de grâu, iar aceştia, la rândul lor, conţin mai multe glucide, lipide şi fibre. Drojdia conţine mai mult K şi Fe (dublu : 1800 mg K şi 18 mg Fe faţă de 850 mg K, respectiv 9 mg Fe), P (1700 mg faţă de 1100 mg), Ca (100 mg faţă de 70 mg), iar germenii conţin ceva mai mult Mg (260 mg). Prin comparaţie, drojdia este foarte bogată în vitamina B (B_1 : 10 mg faţă de 2 mg în germeni ; B_2 : 5 mg faţă de 0,7 mg ; B_5 : 12 mg faţă de 1,7 mg ; B_6 : 4 mg faţă de 3 mg) ; este săracă în vitamina B_{12} şi bogată în vitamina PP (46 mg faţă de 4,5 mg). Germenii au însă foarte mult acid folic (430 mg faţă de 4 mg în drojdie) şi vitamina E (21 mg faţă de 0 mg în drojdie).

Substanţele cele mai importante din cereale se distrug la temperaturi mai mari de 160° C. La pâine, în procesul coacerii se pierd auxoni. Cu toate acestea, pâinea integrală constituie, datorită compoziţiei ideale a substanţelor active din cereale, a instabilităţii relative la temperatură şi a posibilităţii practice de folosire, cea mai importantă bază a unei alimentaţii sănătoase, cu condiţia ca o mică parte din cereale să fie consumată zilnic, în stare proaspătă, măcinată, neîncălzită, sub formă de terci din uruială proaspătă. **Pâinea consumată să fie graham uscată** sau, mai bine, din făină integrală, dospită la soare. Este bine să se consume fără coajă.

La legumele şi fructele fierte, la carnea şi laptele încălzite, pierderea valorilor este mult mai mare şi rezultă chiar produse dăunătoare, ceea ce la pâinea integrală nu este cazul.

Prin transformarea hidraţilor de C (amidonul şi zaharurile) în cadrul metabolismului, se ajunge la produsele finale CO_2 şi H_2O. Apa se elimină prin urină şi transpiraţie, iar CO_2 sub formă de gaz, prin expiraţie pulmonară. Dacă metabolismul este normal, la descompunerea hidraţilor de C nu rămân deşeuri de metabolism, adică substanţe greu de eliminat. Acelaşi lucru este valabil şi pentru grăsimi, pentru că şi ele se compun din C-H şi oxigen.

- Altfel se întâmplă cu proteinele care conţin şi atomi de azot. Proteinele îşi pierd 2/3 din valoarea lor nutritivă prin fierbere. Ele produc multe reziduuri şi acizi în urma metabolismului. Lipsa de enzime are ca urmare faptul că mai mult de 3/4 din sărurile minerale se depun ca reziduuri. Proteinele animale nu pot fi descompuse până la produsele finale şi cauzează în intestin procese de putrefacţie cu gaze rău mirositoare, cu compuşi toxici care duc la auto-otrăvire (sulfitul de hidrogen, acidul fenilpropionic, indolul, scatolul, fenolul, alcoolul, acidul acetic etc.). Produsele lor finale ce mai pot fi valorificate sunt acidul uric şi ureea. „Moartea se află în colon", afirmă dr. Hecde în cartea sa. Proteina, ca substanţă vie, este foarte sensibilă la căldură. Viaţa omului se stinge la 43°C (la temperatura la care proteina se denaturează). Raţia zilnică de **proteine** este de 60-70 g.

Prof. Wilska (Helsinki) a descoperit că prin încălzirea colesterolului şi a proteinelor animale se formează produse de degradare, toxice, pe care le-a

numit **mortamine.** Din lapte, brânză, unt, carne şi peşte încălzit au fost izolate peste 300 mortamine. Proteinele vegetale sunt mai uşor digerabile. Se găsesc în nuci, germeni de grâu, fulgi de ovăz, cereale, legume, soia.

Conservarea, congelarea

Alimentele modificate prin **conservare** (încălzire, uscare şi procese chimice) suferă o degradare şi mai mare. **Congelarea** la temperaturi scăzute cauzează cele mai mici pierderi de substanţe vitale. La –40° C nu se semnalează pierderi de vitamine importante, nici după un an. La –18°C, pierderea de vitamine este neglijabilă. Dacă se opăresc înainte de congelare, se pierd minerale. Important este ca atât congelarea, cât şi decongelarea să se facă rapid. Alimentele decongelate trebuie imediat folosite.

Cerealele

Au aportul caloric cel mai ridicat, datorită conţinutului în glucide. Conţin 11-13% proteine, aminoacizi esenţiali, amidon în interiorul boabelor, celuloză în înveliş, lipide în germenele bobului şi în tărâţe. Uleiul de germene de cereale este bogat în vitamina E (tocoferol). Mineralele (P, K, Ca, Mg etc.) se găsesc în cantitate mare în înveliş şi embrion. Deşi fosforul se găseşte în cantitate mare în cereale, el se află sub forma unor compuşi cu acidul fitic care, împreună cu Ca, Fe, Mg, dau săruri insolubile (fitaţi) ; în felul acesta, se împiedică absorbţia elementelor de care sunt legaţi şi se favorizează eliminarea lor prin fecale.

Tărâţele şi germenii de cereale conţin tot complexul de vitamine B. Ele reglementează hidratarea, de ele depinde excitarea nervilor şi a muşchilor, structura corectă a sucurilor digestive, dau consistenţa necesară scheletului, dinţilor şi muşchilor. Carbohidraţii complecşi din cereale hrănesc creierul şi ajută activitatea intelectuală. Borşul, preparat tradiţional românesc, obţinut prin fermentarea tărâţelor de grâu şi a mălaiului, are multe virtuţi terapeutice. Dar, fiind un produs acid fermentat, se va folosi doar de către bolnavii ieşiţi din criză. Ajută în boli respiratorii cronice (bronşită, astm, sinuzită), tuberculoză, indigestie, vomă, oboseală, alcoolism.

Pentru a mări digerabilitatea cerealelor, prăjiţi-le uscat (fără ulei), până la galben-brun, înainte de a le găti. Astfel, cea mai mare parte a amidonului se transformă în zaharuri simple (uşor de digerat). Deoarece au molecula mare şi se digeră greu, se preferă gătirea lor. Prăjirea sau fierberea echivalează cu o predigerare. Amidonul concentrat (din consum mare de cartofi prăjiţi, sticks-uri etc.) conţine „acrilamida", care este o substanţă cancerigenă.

Cerealele nu trebuie consumate cu fructe *acide*, deoarece produc aciditate mare în organism.

Grâul. Prin măcinarea grâului se înlătură tărâţa care conţine o cantitate redusă de proteine (12-14%), celuloza şi vitamina B_1 (tiamina). Făina albă

bogată în amidon este mai uşor de digerat, dar este mai săracă în proteine (10-11%), minerale şi vitamine decât făina neagră. Prin măcinare se elimină 50-80% din vitamine şi săruri minerale.

Iată un tabel comparativ dat de dr. Otto Bruker:

	Făina albă (mg/kg)	Făina integrală (mg/kg)
Provit. A	–	3,3
Vitamina B1	0,7	5,1
Amidacid nicotinic (PP)	9,7	57
Acid pantotenic (B5)	23	50
Vitamina E	–	24
Potasiu	1150	4730
Calciu	60	120
Fier	7	44

În urma experienţelor, s-a constatat că şobolanii hrăniţi numai cu făină albă mor după câteva săptămâni, în timp ce făina integrală le menţine sănătatea.

Pâinea albă creşte mai bine decât pâinea neagră, deoarece în tărâţe există un ferment care distruge glutenul în cursul dospirii aluatului. Pâinea proaspătă este mai greu digerată de sucurile digestive decât pâinea uscată, de aceea se recomandă consumarea pâinii uscate. Este recomandată pâinea graham, de secară, intermediară, în locul pâinii albe (săracă în vitamine, predispune la constipaţie din lipsă de celuloză, dar digerabilă) sau neagră (cu conţinut mare de acid fitic, multă celuloză iritantă pentru tubul digestiv). Cel mai valoros element este grâul încolţit, care are mai multe vitamine decât grâul obişnuit. Germenii de grâu au 21-30% proteine, toată cantitatea de lipide şi vitamina E din bobul de grâu.

Dr. Bruker dă următorul tabel comparativ:

	Fosfor	Magneziu	Calciu
grăunte întreg	423 mg%	133 mg%	45 mg%
grâu încolţit	1050 mg%	342 mg%	71 mg%

Secara. Conţine Fe, Ca, azotoase, mai puţine substanţe proteice şi mai multă celuloză decât grâul. Este fluidifiant sanguin, antisclerotic, energetic. Se recomandă în constipaţie. Pâinea de secară este foarte gustoasă. Secara se poate consuma încolţită, fiind foarte hrănitoare.

Orzul. Este bogat în amilază, are conţinut redus în proteine, conţine minerale: P, Ca, Fe, K, Mg, hordeină (alcaloid), maltina. Se foloseşte sub formă de fierturi (arpacaş), la fabricarea malţului şi a berii. Elena Niţă Ibrian, autoarea cărţii *Terapia naturală*, dă în *Revista AS* din mai 1998 date comparative ale orzului faţă de alte plante. Astfel, orzul conţine de 250 ori mai multă vitamina A decât salata, de 25 ori mai mult potasiu decât banana, de 11 ori

mai mult Ca decât laptele, de 11 ori mai mult Fe decât ţelina, de 7 ori mai multă vitamina C decât portocala, de 10 ori mai multă vitamina B_1 decât spanacul şi de 23 ori mai multă biotină decât laptele. Este recomandată cura de orz verde înalt de 25-30 cm (înainte de spic). Tăiat, îmbibat cu apă şi făcut pastă, se introduce în storcător. Sucul obţinut fortifică organismul, dă energie şi vitalitate. Se fac cure de 3-4 săptămâni, de 2 ori/an (toamna şi primăvara) cu 3-4 pahare/zi. Un adept mai vechi al sucului de orz sau ovăz verde este dr. Bircher Benner, care, în cartea *Policlinica la domiciliu*, recomandă 200 ml suc de 3 ori/zi, băut înainte de masă. Pentru consum, se iau 50 ml suc care se diluează cu 150 ml apă, apă de tărâţe sau suc de mere. Este tonic al sistemului nervos şi cardiac, reconstituent, drenor hepatic, digestiv, antidiareic şi anticolitic, hipertensor.

Ovăzul. Se foloseşte decorticat, mai ales sub formă de fulgi. Conţine mult amidon, fosfor, tiamină. Fulgii de ovăz sunt foarte uşor de digerat. Dr. ing. Brad Segal, în revista *Magazin* (februarie 1989), dă o descriere succintă a ovăzului. Acesta are o valoare energetică superioară grâului şi porumbului (377 cal./100 g), iar conţinutul în proteine mai ridicat (10%), cu un mai bun echilibru al acizilor esenţiali. Conţine multe grăsimi (6-7% faţă de 1,5-1,7% la grâu şi secară) bogate în acizi graşi nesaturaţi (în special linoleic) cu funcţii structurale unice. Nu conţine vitaminele A şi D, dar conţine B_1, B_2, PP şi E, bioantioxidanţi (protectori), fitosteroli (ca vitamina D, cu rol anticolesterolic), fitohormoni (stimuli ai tiroidei), săruri minerale (370 mg K, doar 35 mg Na, 60 mg Ca, 120 mg Mg, 35 mg P, 4 mg Fe/100 g ovăz). Este recomandat în astenia musculară, nervoasă şi psihică, în intoxicaţiile uremice (diuretic), diabet, hepatită, constipaţie, în alimentaţia copiilor, stimulând creşterea ; este stimulent al tiroidei (hipotiroidie), este recomandat împotriva sterilităţii şi impotenţei.

Porumbul. Conţine Ca, P, Fe, vitaminele B, E, azotat. Proteinele sunt inferioare, deoarece le lipsesc unii aminoacizi esenţiali. De aceea se asociază cu proteine de clasă superioară, pentru a creşte valoarea biologică (de exemplu mămăligă cu lapte). Nu conţine gluten şi de aceea nu poate fi folosit la panificaţie. Conţine multe lipide, de aceea se poate prepara un ulei care are multă vitamina E. J. Valnet spune că uleiul conţine acizi graşi nesaturaţi 90%, mononesaturaţi, polinesaturaţi, acid linoleic 50%, acizi saturaţi 10%. Porumbul este hrănitor, moderator al tiroidei (hipertiroidie).

Orezul. Are 80% amidon, conţinut redus în substanţe azotoase şi puţin sodiu. Conţine : vitaminele A, B_1, B_2, B_6 şi minerale : Ca, P, Fe, K, Na, S, Mg, I, Zn, Fl, Cl. Prezenţa celulozei în cantitate mică îl face să fie folosit în afecţiuni intestinale, diaree. Prin decorticare, devine mai sărac în vitamine (în special tiamină). Este folosit industrial la fabricarea amidonului, grişului etc. Orezul crud este detoxifiant, hipotensor, diuretic, energetic.

Meiul. Este nutritiv, revitalizant, echilibrant nervos. Conţine mult Si.

Carnea

Consumul cărnii este nociv pentru om, mai ales că organismul uman nu este construit pentru a consuma carne crudă, iar carnea fiartă face mai mult rău decât bine. Dintre animale, omul seamănă cel mai mult cu maimuţa. Omul şi maimuţa au mâini pentru a se căţăra să-şi ia fructele din pom. În primul rând omul trebuie să se hrănească cu fructe, seminţe, nuci, frunze de salată, rădăcini. Aspectul aparatului digestiv la om este la fel ca la maimuţă, care nu ştie nimic de fiert, zahăr rafinat, sare de bucătărie, conservanţi.

Animalele carnivore au intestinul de 5 ori mai mic decât la om, măsele zimţate (la om sunt tocite, netede), saliva acidă (la om e alcalină), intestinul neted (la om e cutat), limba aspră (la om e netedă), acidul gastric mai acid. Deoarece acidul clorhidric al omului este prea slab pentru digestia cărnii, iar intestinul său este ondulat şi de 5 ori mai lung decât al animalelor carnivore, carnea incomplet transformată trece în intestin şi rămâne prea mult timp în interiorul acestuia. Bacteriile intestinului, în loc să acţioneze ca fermenţi, provoacă putrefacţia bolului alimentar, mirosul urât şi iritaţiile. Substanţele de putrefacţie trec prin peretele intestinului în sânge şi generează boli. Astfel, apar boli gastro-intestinale şi hepato-biliare. Regimul alimentar cu carne nu lasă suficiente reziduuri pentru a pune în mişcare musculatura intestinului, ceea ce produce constipaţie. Sângele devine vâscos şi cleios, se produc vătămări ale aparatului circulator, în capilare. Metabolismul este puternic influenţat. Sinteza vitaminei B_{12} este frânată şi se produce anemie. Carnea albă de pasăre sau de viţel, considerată cea mai puţin dăunătoare, se digeră mai repede, dar dă o cantitate mare de acizi toxici care încarcă sângele şi care, nemaiputând fi imediat metabolizaţi, se depun în ţesuturi sau celule. Apar boli ca: gută, reumatism, diabet, obezitate, nevralgii, boli de rinichi. Carnea conţine hormoni care produc excitaţia sistemului nervos, ca şi cafeaua, tutunul, alcoolul sau Cola. Energia produsă de carne este disponibilă imediat şi permite acţiuni bruşte şi violente, dar este insuficientă pentru o activitate prelungită. Toxinele de origine animală perturbă metabolismul hidraţilor de C, ceea ce duce la diabet. Substanţele neasimilabile produse în timpul digestiei cărnii duc la tumori. Carnea stimulează artificial, ca şi cafeaua.

La moarte, corpul animalului se impregnează cu vibraţii joase. Influenţa acestora împiedică evoluţia spirituală a individului, necesară vindecării. Adrenalina care invadează organismul creează toxicitate. Imediat după sacrificare, se pun în libertate în corpul animalului enzime care declanşează procesul de descompunere.

Dr. Corneliu A. Blăjeni afirmă în cartea *Homeopatia* că adrenalina este o substanţă foarte toxică. În doză de 1/10 mgr de fiecare kg viu, ea ucide cobaiul, determinând o vasoconstricţie iniţiată cu hipertensiune trecătoare, urmată foarte repede de o vasodilataţie paralitică masivă care duce la moartea animalului.

Pentru ca să dovedească nocivitatea consumului de carne, prof. Gausle a făcut experienţe pe studenţi, cărora le-a dat un regim cu multă carne. După 10 zile, a crescut numărul leucocitelor (cresc în caz de pericol).

Un dublu campion olimpic la înot pe distanţe lungi, Ross, din America, medaliat cu aur la Roma şi Sydney, a publicat o carte în care mărturiseşte că mesele lui sunt alcătuite din 90% crudităţi şi foarte puţină carne.

Valeriu Popa ne spunea că dacă, după 5 ani de regim naturist în cazul unei boli grave, se consumă carne, este anulat tot regimul ţinut înainte.

Atenţie la conţinutul produselor din carne (mezeluri, cârnaţi etc) aflate în comerţ. Astfel, o depăşire a MDM-ului (glucomaţi pentru gust din şorici, ţesut conjunctiv – neasimilate de stomac, stau mult în colon) este nocivă. Raportul colagen/proteină trebuie să fie 0,012. În general, în produse este de 2-3 ori mai mare, ceea ce poate duce la boala numită colagenoză. Carnea de pasăre conţine o mare cantitate de MDM. De asemenea, se cere prudenţă la conţinutul de nitriţi şi nitraţi folosiţi cu rol de conservare şi colorare. Nitriţii în cantitate mare devin cancerigeni.

Alte ingrediente pentru care este necesară precauţie sunt E-urile, unele din ele fiind nocive. Astfel, E 330 afectează inima şi ficatul.

Coloranţii folosiţi pentru aspectul comercial al produselor nu sunt sănătoşi. La noi în ţară există puţine aparate care să depisteze coloranţii sintetici, iar cel natural (acidul carminic), folosit de unii producători, poate duce, la o anumită depăşire, la alergie şi chiar şoc anafilactic.

În anumite mezeluri (parizer ieftin) conţinutul mare de amidon dăunează sănătăţii.

Pe de altă parte, s-a constatat că un procent ridicat (chiar 70%, după unii cercetători) de carne de pasăre din comerţ conţine Campilobacter şi Salmonella.

În concluzie, până se va schimba mentalitatea unor producători (care vor să se îmbogăţească în defavoarea sănătăţii oamenilor) sau până când cercetătorii vor găsi soluţii de înlocuire a ingredientelor nocive cu altele naturale, se impune un control riguros al produselor comercializate

Produsele lactate

Produsele lactate admise sunt : laptele dulce şi acru, brânza dulce, caşul şi urda dulce, frişca, smântâna, untul, zerul (recomandate sunt cele de la capră).

- **Laptele** trebuie consumat nefiert. Prin încălzire la temperatură mai mare de 45°C, proteinele sunt denaturate, vitaminele parţial distruse, ca şi enzimele şi bacteriile lactice.

Unele studii au arătat că laptele pasteurizat consumat excesiv poate duce la modificări care vătămează capacitatea de reproducţie şi provoacă la descendenţi modificări ale maxilarelor, poziţii defectuoase ale dinţilor, o accelerare a creşterii în lungime cu îngustarea toracelui, ca şi modificări patologice ale organelor interne. Toate produsele lactate din comerţ sunt pasteurizate la 80°C. Trebuie respins laptele praf şi laptele condensat, care sunt complet denaturate.

Pottenger a făcut experienţe pe 8 generaţii de pisici, cărora le-a dat carne preparată prin încălzire sau lapte pasteurizat, praf sau condensat. Au apărut modificări degenerative de la o generaţie la alta, malformaţii, parodontoză, oase lungi şi subţiri, dinţi prost aşezaţi, sterilitate, pui născuţi morţi.

La copilul mic, există o enzimă stomacală – presura – care la copilul mare şi la adult dispare, fiind înlocuită cu o enzimă pancreatică – chimotripsina. De aceea laptele se va opune digestiei amidonului, proteinelor, grăsimilor, zaharurilor, acizilor. Trebuie administrat cu prudenţă din copilărie, de la vârsta de 3 ani (când dispare presura). Este bine să fie consumat singur sub formă de brânză, iaurt sau lapte bătut. Trebuie evitate telemeaua (este sărată, făcută cu cheag), brânzeturile topite şi cele fermentate (şvaiţer, trapist, Roquefort) care pot conţine culturi de bacterii nespecifice intestinale şi pot produce disbacterii. Când ficatul funcţionează normal, laptele crud nu face nici un rău, pentru că proteinele pe care le conţine sunt asimilate uşor. Când secreţiile ficatului sunt toxice, iar bila – acidă, încep tulburările (indigestie şi constipaţie). Trebuie folosită o singură proteină o dată : nu este indicat să servim lactate în cursul unei mese care are deja carne sau peşte. Laptele este indicat în caz de epuizare a glandei suprarenale.

Ducându-mă la un consult la renumita bioterapeută Maria Vârlan, am aflat că naturiştii basarabeni sunt împotriva consumului de produse lactate. Am considerat că o fac datorită lipsei presurei la adult. Un răspuns detaliat am găsit în paginile revistei *Favisan* nr. 9. Iată câteva argumente contra consumului de lapte, extrase din această revistă :

- laptele integral, neprelucrat, conţine multe grăsimi (majoritatea saturate) şi 20% proteine. Un pahar de lapte conţine aceeaşi cantitate de colesterol ca o friptură de 100 g. Deci se consumă prea multe grăsimi, proteine în exces (peste 100 g/zi în loc de 40 g/zi). Laptele de vacă fixează atât toxinele prezente în corp, cât şi pe cele aduse cu alimentaţia. Produsele lactate, în cazul bolilor acute sau cronice (gripe), întreţin focarul de infecţie. Grăsimile neeliminate se absorb la nivelul intestinului subţire şi trec în sânge sub forma colesterolului ;
- laptele degresat conţine 2% grăsimi, dar lactoza şi proteinele greu digerabile, care formează coagulul dens, reprezintă acelaşi balast ca şi în cazul laptelui nedegresat ;
- organismul pierde Ca, încercând să metabolizeze excesul de proteine adus de lapte şi derivatele sale. Aşadar, în loc să protejeze de osteoporoză, consumul zilnic de produse lactate determină demineralizarea oaselor. Laptele de vacă are 120 mg Ca/100 g, comparativ cu 33 mg/100 g, cât are laptele matern. Dar laptele de vacă mai conţine 97 mg P/100 g, comparativ cu 18 mg P/100 g în cazul laptelui uman. P se combină cu Ca în traiectul digestiv şi-i blochează absorbţia. Numai alimentele cu un raport $Ca/P > 2/1$ reprezintă o sursă de Ca. În cazul laptelui uman, $Ca/P > 2,35/1$, în timp ce laptele de vacă are $Ca/P > 1,27/1 < 2$. Laptele de vacă are 50 mg Na/100 g, faţă de 16 mg Na/100 g din laptele matern, deci se creează un exces de Na în organism ;
- organismul feminin este astfel clădit încât să secrete lapte, nu să-l primească. Conţinând hormoni, dezechilibrează balanţa sistemului endocrin feminin. La bărbaţi, mai mult, acţionează ca nişte hormoni feminizanţi :

diminuează calitatea spermei, determină subţierea vocii, pregătesc terenul cancerului de testicule şi de prostată ;

- laptele de vacă este cu 50 % mai sărac în lactoză decât cel de mamă. Are doar valoare energetică şi de asimilare a mineralelor, ceea ce nu este suficient. Prezenţa lactozei în intestin este responsabilă de gaze şi de balonări ;
- stomacul viţelului secretă un fel de cheag, necesar degradării şi coagulării laptelui care este de 100 ori mai puternic şi mai activ decât presura (cheagul copilului), iar celelalte molecule constitutive ale laptelui de vacă sunt mult mai mari decât ale laptelui matern. Este un mare efort pe care trebuie să-l facă ficatul şi tubul digestiv pentru a degrada uriaşele molecule de origine animală. Chiar dacă diluăm cu apă laptele, situaţia nu se schimbă, căci formula biochimică rămâne aceeaşi ;
- cercetări recente au pus în evidenţă prezenţa în laptele de vacă a unei molecule deosebit de toxice pentru om. Pasteurizarea laptelui distruge enzimele, iar în procesul de fabricare a anumitor brânzeturi „speciale, fine", se adaugă conservanţi (polifosfaţi, nitriţi) periculoşi pentru sănătate. Fosfaţii inhibă absorbţia Ca, iar nitraţii blochează enzimele digestive prin transformarea lor în nitriţi (cancerigeni) ;
- singurele produse admise obţinute din laptele de vacă sunt : untul de casă, smântâna şi iaurtul. Laptele de capră se apropie mult de cel uman şi se poate consuma fără riscul îmbolnăvirii, alături de brânza de capră ;
- laptele este vinovat de producerea alergiilor, deoarece în procesul de digerare a laptelui se pun în libertate 100 de alergeni. Mulţi din cei care suferă de afecţiuni legate de funcţionarea sistemului imunitar, cum ar fi astmul, artrita reumatoidă, se simt mai bine când nu mai consumă lapte. La aceasta se adaugă consumul mare de proteine ;
- nici un mamifer nu consumă laptele altei specii, iar, o dată înţărcat, nu mai bea lapte. Laptele oricărui animal este un aliment sănătos numai pentru puii lui.

Cazeina din laptele de vacă se precipită în grunji mari, care formează un coagul dens, greu penetrabil de către sucul gastric. Cazeina din laptele de femeie coagulează în flocoane mici, care, neavând tendinţa de a se uni într-o masă compactă, alcătuiesc un coagul moale şi afânat.

- Raportul proteine/lipide/glucide în laptele matern corespunde raportului mediu care se găseşte în legume şi fructe. Mustul de struguri este numit „lapte vegetal", fiind la fel de bogat în substanţe nutritive ca şi laptele matern.
- Hormonii din laptele de vacă sunt vehicule ce transmit hipofizei viţelului informaţii specifice acestei specii. Informaţia de creştere şi dezvoltare se adresează viţelului, care la 6 luni atinge 300 kg. La copilul alimentat cu lapte de vacă, care la aceeaşi vârstă atinge doar 7-8 kg, se perturbă mecanismele sistemului hormonal şi apar dereglări de natură fiziologică : irascibilitate, dureri de abdomen şi de cap, diaree, gaze. Organismul uman se adaptează la această situaţie, dar suferă dereglări ale altor funcţii, întinse pe toată viaţa, sau chiar ale descendenţilor. Pericolul nu-l poartă cantitatea

de produse lactate absorbite, ci informaţia pe care o transmit. La înţărcarea bebeluşilor, se constată reacţii negative. Una dintre ele este colita.

- Proteinele laptelui animal (matricea care se impregnează cu săruri minerale) nu răspund constituţiei umane, având o cantitate foarte mică de oseină. Urmarea este că organismul va reţine denaturat mineralele, antrenând o demineralizare profundă. Organismul pe de o parte pierde din aceste săruri prin circuitul sanguin, datorită lipsei oseinei, iar, pe de altă parte, acumulează aceleaşi săruri (ce se găsesc din belşug în laptele de vacă) şi le depune în părţile tisulare şi organice din corp, ceea ce determină rigidizarea vaselor, arterelor şi ţesuturilor. Acestea duc la chisturi, calculi şi ciocuri de papagal.
- Se recomandă înlocuirea laptelui de vacă cu lapte de capră sau lapte vegetal – *lapte din germeni de cereale sau cereale înmuiate 12 h şi fierte* (cu condimente ca scorţişoară, busuioc, salvie, anason, cimbru, sare etc.) + tinctură de propolis. Germenii de cereale (soia, grâu, orz, ovăz, hrişcă, mei), cam 100 g, se dau prin maşina de tocat, de 2-3 ori, se adaugă 1 linguriţă tinctură de propolis, condimente, 1 l apă caldă (după preferinţă), se strecoară, se îndulceşte cu 20-40 g miere. Se poate combina cu sucuri.
- **Valeriu Popa** ne recomanda laptele de capră roşie, deoarece capra neagră atrage soarele, iar cea albă respinge soarele.

Laptele din tărâţe de cereale conţine multe vitamine din grupul B. Puneţi 250 g tărâţe în săculeţ de tifon şi introduceţi-l în apă caldă (40°). Frământaţi-l în mână 10 min. Strecuraţi lichidul în alt vas. În primul vas puneţi 1/2 l apă caldă şi frământaţi iarăşi săculeţul de tărâţe 10 min. Stoarceţi şi acest lichid şi amestecaţi-l cu primul. Aromatizaţi-l şi îndulciţi-l după gust.

- *Brânza dulce* este cea mai bogată sursă de proteine. Ea este superioară caşului şi urdei, pentru că se încheagă prin acrirea naturală a laptelui, pe când celelalte se încheagă artificial, cu cheag şi nu conţin decât o parte din proteinele din lapte. De asemenea, caşul este mai valoros decât urda, întrucât ultima este supusă la o încălzire în plus faţă de caş. Smântâna este mai valoroasă decât frişca, datorită acidului lactic şi bacteriilor lactice.
- *Laptele bătut* conţine mai multe bacterii lactice necesare pentru menţinerea unei flore bacteriene normale în intestin. Prin fermentare, o parte din lactoză (zahăr din lapte) se transformă în acid lactic (gust acru). Datorită mediului acid generat de acidul lactic, proteinele nu pot putrezi, întrucât bacteriile de putrefacţie nu se pot dezvolta în mediul acid. Este mai uşor digerabil decât laptele crud (conţine *lactobacilus acidophilus*; acest acid lactic împiedică dezvoltarea bacteriilor de putrefacţie în intestinul gros).
- *Iaurtul* preparat biologic (în casă) este mai dulce şi mai sănătos decât cel din comerţ. Iaurtul este acid, dar este digerabil, asimilabil şi reface flora intestinală. S-a constatat că iaurtul ar deranja, la consum îndelungat, dezvoltarea florei intestinale. Iaurtul conţine bacterii active care în mod

normal fac parte din flora intestinală şi participă în procesul digestiv la degradarea alimentelor. Un iaurt bun, proaspăt, aduce aport de calciu şi scade colesterolul. **Valeriu Popa** spunea că acidul puternic din iaurt fură calciul din corp.

- *Zerul* conţine acid orotic (vitamina B_{13}), care s-a dovedit de valoare în tratarea sclerozei multiple. Când se face brânza de vaci, zerul nu trebuie aruncat. Acidul orotic fixează magneziul la nivel celular şi creşte valoarea energetică a celulelor muşchiului inimii, mărind astfel rezistenţa la efort şi stres. **Valeriu Popa** recomanda zerul în mod deosebit în constipaţie şi tumori abdominale.

În 1991 au apărut primele studii ştiinţifice despre zer. Doctorul canadian T.J. Ellison confirmă prin cercetările sale recente ceea ce Valeriu Popa ani în şir ne-a demonstrat practic : valoarea terapeutică deosebită a zerului nefiert. Şi mie (din ian. 1989), precum şi celorlalţi bolnavi, Valeriu P. ne-a recomandat să consumăm cât mai mult zer. Proteinele din zer scad colesterolul, stimulează creşterea numărului de celule imunitare tip T, distrug bacteriile, stopează evoluţia tumorilor benigne şi maligne, SIDA şi chiar remite cancerul, favorizează creşterea masei musculare, reglează greutatea, combat anemia, au efect depurativ, ajutând astfel în unele afecţiuni precum guta. În aplicaţii externe sub formă de comprese, poate ajuta în afecţiuni ale pielii, cum ar fi eczeme sau degerături.

Grăsimile

Cel mai controversat în cazul grăsimilor este colesterolul, care ajută la lubrifierea pereţilor arteriali, împiedicând erodarea lor. Este un hidrat de C de culoare galben deschis, gras, fabricat de ficat. Este prezent în sânge. Consumul excesiv de grăsimi şi ulei nu poate provoca tulburări arteriale pentru că organismul le transformă în rezervă sub formă de grăsime. Valoarea grăsimilor pentru metabolism depinde de conţinutul în acizi graşi nesaturaţi. Aceştia sunt sensibili la căldură şi lumină. Uleiul vegetal este lipsit de colesterol şi conţine acizi graşi nesaturaţi, stimulează metabolismul lipidic şi activează ficatul, scade colesterolul, se digeră uşor. Trebuie folosit cel preparat prin **presare la rece**, din seminţe neîncălzite (ulei de măsline, de porumb sau floarea-soarelui – în acest caz, dacă se specifică pe etichetă). Se păstrează în vase colorate. Sunt suficiente 30 g/zi.

Acizii graşi nesaturaţi din : seminţe, soia, nuci, migdale, sâmburi de struguri, germeni de cereale, grăsimea de peşte, prin atomii de C şi H_2 care îi compun, au o mai mare capacitate de a reacţiona cu alte substanţe şi de a fi metabolizaţi.

Grăsimile animale conţin acizi graşi saturaţi (acid palmitic, stearic) şi colesterol. Sunt greu digerabile, vatămă ficatul şi bila, măresc colesterolul din sânge, favorizează depunerile de Ca şi grăsime pe vase (duc la infarct). Se asociază cu prudenţă grăsimile cu amidon, zahăr, proteine, acizi, sare, în funcţie de energia vitală. Este foarte recomandată asocierea grăsimilor cu

legume verzi. Compoziţia grăsimilor este alterată atunci când sunt încălzite în prezenţa unor făinoase (gogoşi, cartofi prăjiţi etc.). Acest colesterol este alterat şi provoacă arterioscleroza (întărirea sau îngustarea arterelor care-şi pierd elasticitatea), arterita (depuneri grase pe pereţii arteriali, care pot chiar bloca circulaţia sângelui), trombozele coronariene (formarea de cheag în artere care blochează fluxul sanguin către inimă) şi anevrismul (tumoră cauzată de dilatarea arterelor). În acest caz, nivelul colesterolului este mai mare decât cel normal.

Iată raportul acizi graşi polinesaturaţi/acizi graşi saturaţi (P/S), la câteva alimente – lapte : 0,06 ; carne : 0,21 ; peşte : 0,37 ; ouă : 0,34 ; unt : 0,05 ; margarină : 0,54 ; untură : 0,28 ; ulei : 2,71 ; vegetale : 1 ; nuci : 0,9 ; cereale : 0,7.

Colesterolul este de 2 tipuri, în funcţie de proteina de care este legat (lipoproteină, agentul care-l transportă în sistemul circulator) : cel rău (LDL) – lipoproteină de joasă densitate – şi cel bun (HDL) – lipoproteină de înaltă densitate.

LDL este responsabilă de depunerile din artere. Furnizori de LDL : grăsimile animale şi o cantitate sporită de calorii (dulciuri, făinoase), fumatul, cofeina, medicamentele, zahărul rafinat, aditivii alimentari, stresul, poluanţii.

HDL (compusă în special din lecitină) distruge depozitele de grăsime de pe vasele sanguine şi asigură transportul a 20% din colesterolul sanguin. Ouăle conţin HDL. Uleiurile vegetale, untura de peşte, cerealele integrale, legumele (şi uscate), vitaminele PP, C, E, F reduc LDL.

Cantitatea minimă necesară de lipide este de 30-40 g. Ele furnizează organismului acizii graşi esenţiali : acidul linoleic, linolenic, arahidonic şi constituie un vehicul pentru vitaminele liposolubile : A, D, E, K.

Dintre grăsimile animale, din punct de vedere nutritiv, untul proaspăt are avantajul că furnizează lipidele sub formă emulsionată, deci cu digestibilitate crescută. Este o sursă importantă de vitamine liposolubile : A, D, E. Se recomandă să fie consumat proaspăt, neprelucrat termic. **Valeriu Popa** ne atrăgea atenţia că untul consumat în cantitate mare predispune la gută.

Grăsimea de pasăre, spre deosebire de grăsimea de la mamifere (porc, vacă, oaie) conţine mai puţini acizi graşi saturaţi. Datorită acizilor graşi nesaturaţi (oleic, linoleic) prezenţi în cantitate mai mare decât în grăsimea altor specii, grăsimea de pasăre are valoare nutritivă şi digestibilitate mai bune.

Grăsimea de peşte are mulţi acizi graşi nesaturaţi care le conferă valoare nutritivă crescută şi o bună digestibilitate.

Margarina este o grăsime mixtă obţinută din amestec de grăsimi animale de calitate superioară (unt) şi ulei vegetal, la care se adaugă lapte, gălbenuş de ou, sare, caroten, arome, vitamine sintetice, conservanţi, în funcţie de producător. Datorită substanţelor chimice introduse pentru a o face să semene cu untul, este mai puţin sănătoasă decât acesta.

Lichidele grase (supe grase) depun grăsimi în talie reducînd respiraţia şi având o influenţă rea asupra vederii.

Prin prăjire, grăsimile se descompun în compuşi chimici toxici pentru organism (de tipul monomerilor, dimerilor, polimerilor şi peroxizilor). De aceea este contraindicat acest mod de preparare a grăsimilor.

Acizii linoleic şi linolenic se găsesc în germenii cerealelor şi fructe uscate (nuci, migdale, alune). Se găsesc şi în alimente animale, dar de 10 ori mai puţin şi însoţiţi de acizi graşi saturaţi, dăunători. Necesarul de acid linoleic este de 6 g/zi. Conform dr. Jorge D. Pamplona, în cartea *Un nou stil de viață. Poftă bună*, pentru a asigura necesarul zilnic, se consumă unul din alimentele : 30 g nuci, 50 g soia uscată, 60 g migdale, 1250 g avocado. Acidul linoleic ajută la creşterea organismului, formarea ţesutului nervos, formarea pielii şi anexelor (păr, unghii), sinteza hormonilor de prostaglandine.

Ouăle

Gălbenuşul de ou se consumă de 2-3 ori/săptămână, ţinând cont că albumina din ou este greu digerabilă, iar albuşul reţine toxinele în rinichi. Albuşul crud poate determina unele tulburări digestive (diaree) ; de asemenea, prin ovidina pe care o conţine (şi care este inactivată prin tratament termic) inactivează biotina – vitamina B_8 (Iulian Mincu – *Alimentația rațională a omului sănătos*). Cei sănătoşi, care vor să consume albuş, să-l fiarbă. Gălbenuşul se poate introduce 1 min. în apă clocotită. Sunt sănătoase ouăle proaspete de ţară.

Mierea

Cele mai sănătoase alimente dulci sunt fructele proaspete care au în compoziţie o proporţie ideală a diferitelor tipuri de zaharuri şi mierea de albine.

Mierea se poate combina cu fructe, proteine slabe şi cu lapte. 1 lingură miere = 60 Kcal. Este rapid asimilată (15 min.). Nu este iritantă pentru mucoasa aparatului digestiv. Conţine o substanţă – glicutil – care ajută la o mai bună folosire a zaharurilor de către muşchi. Este un bun calmant, induce somn. Este un aliment igienic, un mediu de conservare a fructelor şi vitaminelor. 45 g miere/zi acoperă nevoia în vitamine a unui adult. Conţine : Fe, Cu, Mn (miere de culoare închisă), Si, Cl, Ca, K, Na, P, Al, Mg, toate vitaminele, mai multă vitamina C decât aproape orice fruct, zarzavat sau legumă, puţină tiamină (datorită zahărului), dar este bogată în B_5, B_2 şi acid nicotinic. Conţine acid formic, acetic, malic, citric, succinic, aminoacizi, enzime ca : invertaza, diastaza, catalaza, inulaza. La peste 37° C, mierea îşi pierde calităţile, iar încălzită peste 70°C devine toxică. Este folosită în combaterea cârceilor (2 linguriţe la fiecare masă), la vindecarea de plăgi şi arsuri, tuse, în bolile de inimă, dureri artritice, atrage apa (enurezis), la măşti cosmetice, creştere în greutate şi vitalitate (200 g/zi) simplă sau în amestec cu mere rase, este calmantă.

Produsele rafinate industrial

Produsele care sunt rafinate industrial (zahăr, ciocolată, paste făinoase, pâine albă etc.) pentru a fi metabolizate sărăcesc corpul în vitamine şi săruri,

iar oxidarea lor incompletă duce la o acumulare toxică de acid lactic în ţesuturi şi la tulburări metabolice, arterioscleroză, infarct, tromboză. Alimentele modificate prin preparare au cea mai mică valoare biologică. Sunt preparate prin procese tehnologice: făina albă nu mai are vitamina B_1 – indispensabilă pentru metabolism, pâinea albă, pastele făinoase, grăsimile ca margarina şi uleiul, preparatele din amidon, vitaminele sintetice şi zahărul. Acestea conţin substanţe nutritive de bază (grăsimi, hidraţi de C), dar nu şi vitamine, fermenţi, acizi graşi polinesaturaţi, substanţe aromate.

Zahărul şi pastele făinoase alterează flora intestinală şi favorizează fermentaţiile, astfel încât organele digestive bolnave nu mai suportă legume şi fructe crude.

Valeriu Popa spunea: consumul de zahăr duce la aciditate şi neurastenie.

- Referitor la **zahăr**, dr. Waerland spune că dacă în sânge concentraţia lui depăşeşte 1/1000, excesul este depus în ficat sub formă insolubilă de glicogen. El decalcifică şi demineralizează organismul, produce ulcer, gastrită, diabet, constipaţie. În compot, prin diluare şi combinat cu fructele, este mai puţin dăunător.

  Zahărul conţine multe glucide. Pentru metabolizarea glucidelor, este necesară multă tiamină. De aceea apare dezechilibrul tiamino-glucidic însoţit de tulburări nervoase.
- Organul cel mai afectat de consumul mare de zahăr este pancreasul, care, suprasolicitat de ajutorul dat în metabolizarea unor cantităţi mari de zaharoză (singura substanţă din zahăr), începe să nu mai funcţioneze la parametrii normali. Astfel apare diabetul, boală foarte periculoasă, cu puţine şanse de vindecare. Consumul mare de zahăr predispune la carii dentare, determină dereglări ale metabolismului calciului, osteoporoză, scade imunitatea apărând infecţii respiratorii, candidoze, cistite, dermatoze infecţioase etc. Creşte incidenţa cancerului digestiv, în special de colon, pot apărea alergii, sclerozare timpurie şi fragilitate a vaselor de sânge, cardiopatii, gastrită hiperacidă, colită de fermentaţie, tulburări de ciclu menstrual (ca dismenoreea). Copiii pot avea perturbări în procesul dezvoltării fizice şi psihice, mai ales la pubertate. Persoanele supuse la un stres accentuat, lipsite de voinţă, astenice sau depresive trebuie să renunţe la consumul de zahăr, deoarece agravează aceste stări.

  S-a încercat înlocuirea zahărului (rafinat la noi în ţară din 1850) cu îndulcitori artificiali. Astfel, în 1965 s-a descoperit *Aspartamul*, care are putere de îndulcire de 200 ori mai mare decât zahărul. Dar au apărut efecte adverse cum ar fi: dureri de cap, greaţă, insomnie, palpitaţii, dureri de încheieturi, pierderi de memorie, mâncărimi, iritabilitate, probleme temporare cu vederea sau auzul, dereglări psihice. Boli ca depresia, boala Alzheimer, parkinsonul, scleroza în plăci, diabetul, cancerul pot fi agravate prin consumarea acestui produs.

  În 1879 s-a produs *Zaharina*, alt înlocuitor al zahărului, mult mai dulce decît acesta (de 200-500 ori) şi sărac în calorii. Experienţele pe animale au

demonstrat efectele toxice ale acesteia. Creşte incidenţa mai ales a cancerului vezicii urinare, genital, de prostată. Are efect negativ asupra echilibrului hormonal, nervos şi al imunităţii. Din 1996 a fost înscrisă în SUA pe lista alimentelor cu potenţial cancerigen. În Canada nu se mai permite consumarea sa.

La temperaturi până la 37°C. se recomandă a se folosi ca îndulcitor mierea, iar la gătit să se folosească zahărul brut (cu punct de topire mai scăzut decât al zahărului rafinat) sau de trestie, care din 2003 se poate procura şi din magazinele noastre.

- **Oţetul** suge fosforul din corp şi stimulează glanda tiroidă. Pe măsură ce P se epuizează, funcţia suprarenală este atenuată, pentru că P este unul din componenţii activi ai secreţiei suprarenalelor. Dacă se consumă oţet mult, apar: dureri de cap, congestii ale gâtului, expectoraţie prin mucoase, dureri cardiace, transpiraţie acidă, febră şi frisoane, puls rapid.
  Valeriu Popa atrăgea atenţia că un consum mare de oţet poate duce la boli de ficat şi rinichi.
- **Sarea ($NaCl$)** împiedică eliminarea acidului uric, reţine apa în ţesuturi şi o dată cu ea şi substanţele reziduale toxice care ar trebui eliminate. Folosită în cantităţi mici, ridică uşor tensiunea arterială şi stimulează capsulele suprarenale, dând o stare de spirit optimistă. Este eliminată prin transpiraţie şi urină. În cantităţi mari, intră în fluxul sanguin şi este reţinută în ţesuturi – stare de hipercloremie; dacă se produce o eliminare masivă prin transpiraţie: hipocloremie – se produce o stare de depresie (s-a distrus echilibrul izotopic al sângelui şi celulelor, cu influenţă în special asupra nervilor şi a ţesutului din creier). Dacă se absoarbe din nou sare, individul îşi regăseşte echilibrul. Asta ar explica recomandarea pentru cei care depun efort de a consuma sare în timpul căldurilor caniculare. În mod normal, se recomandă folosirea în cantităţi mici a sării de mare brute, care conţine 100 elemente în loc de 2 (ca în cazul $NaCl$) şi nu se mai produc nici dezechilibre metabolice. Omul are nevoie de 0,1 g sare/zi. Un regim lacto-vegetarian conţine 2-4 g sare. O cantitate mai mare de 3 g/zi încarcă şi oboseşte rinichii. Un consum mare de sare duce la dezvoltarea bacteriilor din stomac. Aceasta ajută la transformarea nitraţilor (industria cărnii) în nitriţi, care, combinându-se cu aminele şi ureea din tubul digestiv, produc nitroamine şi nitrouree cu capacitate mare cancerigenă (dr. Jorge D. Pamplona Roger).
  Valeriu Popa ne spunea că sarea predispune la TBC, distruge vitaminele şi enzimele.
- **Cafeaua** consumată zilnic pe perioade lungi are efecte negative. Duce la: suprastimularea sistemului nervos, iritabilitate, anxietate, tulburări de somn, oboseală, insomnie, tremur, iritaţie gastrică. Cafeina are efect constrictor asupra vaselor sanguine. La doze mari de cafea se produce vomă. Creşte aciditatea stomacului putând produce ulcer. Împiedică absorbţia Ca şi Fe. Determină creşterea zahărului în sânge. Insulina anulează această creştere

până la o scădere exagerată a zahărului din sânge (dr. Hans Diehl, în cartea *Tablete de stil de viaţă*). Cafeina irită rinichii, creşte diureza; poate duce la cancer la rinichi. Crizele de astm şi alergiile sunt accentuate de cafeină.

Stimulenţi

Atunci când se întrerupe brusc utilizarea unor stimulenţi cum ar fi: **alcool, cafea, morfină, tutun** este afectat echilibrul sistemului nervos.

Migrenele care apar după suprimarea cafelei durează până când au fost eliminate otrăvurile acumulate din cafea. Poate dura de la 1 zi până la 2 săptămâni. Când corpul a devenit toxic din cauza unei concentraţii crescute de otrăvuri, cafeaua nu mai are efect stimulent, indiferent de cantitatea absorbită şi va apărea o stare de depresie. Abuzul de alcool, cafea, tutun, sare, piper, mirodenii, vitamine sintetice şi stupefiante duce la obişnuinţe de stimulare care mai târziu diminuează energia şi distrug sănătatea. Apar: artrita, nevrita, cancerul. „Nu puteţi să nu ţineţi seama de importanţa unei bune digestii. Bucuria de a trăi depinde de un stomac solid, în timp ce o digestie proastă conduce la scepticism, la idei negre şi la gânduri sumbre" (Joseph Conrad).

Fumatul are o mare influenţă asupra respiraţiei şi a ventilaţiei plămânilor în general. Sportivii sunt foarte afectaţi de tutun, reducându-se „suflul" lor. După cum afirmă Arthur Guyton, în manualul de *Fiziologie*, efectele nicotinei asupra plămânilor sunt următoarele:

- constricţia bronhiolelor terminale din plămâni, ceea ce creşte rezistenţa la fluxul de aer din şi în plămâni;
- efectul iritant al fumului determină o secreţie crescută de lichid în arborele bronşic, precum şi edemeţierea epiteliului care-l căptuşeşte;
- nicotina paralizează cilii de pe suprafaţa celulelor epiteliale respiratorii care, în mod normal, bat continuu pentru a îndepărta excesul de lichid şi particulele străine din tractul respirator.

Toţi aceşti factori conjugaţi fac ca şi cel mai mic fumător să simtă o greutate în respiraţie în timpul efortului maximal, ceea ce duce la o performanţă scăzută.

La un fumător cronic, efectele sunt mult mai severe. Există foarte puţini fumători care scapă de enfizem. În această boală apar:

- bronşită cronică;
- obstrucţia multora din bronhiolele alveolare.

În emfizemul sever, poate fi distrusă până la 4/5 din membrana respiratorie, ceea ce determină o disfuncţie respiratorie la cel mai mic efort. Fumatul poate fi cauza gâfâielii pe care o au fumătorii chiar şi la mersul normal.

Dr. Hans Diehl, din California, declară că se pierd 12 min./1 ţigară din speranţa de viaţă (deci cam 8,3 ani).

Când se fumează, mişcarea cililor (peri care căptuşesc căile respiratorii), protectori de praf şi alte noxe, este încetinită. Gudroanele din fum se fixează pe pereţii căilor respiratorii şi se bagă printre celulele care le căptuşesc pe

dinăuntru. Cu timpul, această iritație duce la cancer. Fumul de țigară conține nicotină și monoxid de carbon. Nicotina produce vasoconstricție în artere mici. Inima, plămânii, creierul devin deficitari în O_2. Monoxidul de carbon interferează cu capacitatea globulelor roșii de a transporta O_2. Aceasta duce la senzația de lipsă de aer, astuparea arterelor (ateroscleroză). Alte efecte negative: cancer al cavității bucale, laringe, esofag, stomac, pancreas, vezică urinară, col uterin; emfizem pulmonar (distruge țesutul pulmonar, apare sufocare); ulcer gastric și duodenal; pierderi de Ca (osteoporoză).

Atenție: la gravide, are consecințe negative asupra fătului.

Tutunul este nociv în mare parte pentru că, arzând, face să se prăjească uleiurile și gudroanele pe care le conține, ca și hidrații de C din hârtia țigărilor, producând materii grase alterate și toxice. Fumatul face să crească concentrația radicalilor. Aceste particule agresive oxidează LDL-ul și îl modifică în așa fel încât el să se depună mult mai ușor pe pereții vaselor. Are loc o mutație a celulelor din jur, care devin punct de plecare a arteriosclerozei (calcifierea arterelor). Procesul poate fi oprit prin neutralizarea radicalilor de O_2. Profesorul dr. în medicină Klaus Yung, de la Universitatea din Mainz, spune că aceasta o fac vinul și polifenolii – compuși aromatici ai substanțelor colorante din boaba de strugure.

Vinul provoacă înmulțirea enzimelor din sânge, care neutralizează radicalii de O_2 și produc o irigare mai intensă cu sânge a rinichilor (elimină mai multe toxine) și a ficatului (intensifică metabolismul). Are un efect „estrogenizant" și reduce riscul osteoporozei și al formării pietrelor la rinichi. Influențează nivelul zahărului în sânge. Un pahar de vin alb acoperă 10% din necesarul de Mg și 20% din Mn. Conține, pe lângă alcool, 120 de alte substanțe printre care vitamine și săruri minerale în cantități mici (revista *Formula AS* – 1997). Prin conținutul în Cu se evită dezvoltarea de micoze; Zn este indispensabil pentru buna funcționare sexuală; Mg și Li au rol anti-stres; Fe stimulează imunitatea și combate anemia, iar Ca și Mn garantează buna funcționare a celulelor. Vinul conține, de asemenea, fibre solubile având rol determinant în modularea absorbției digestive a glucidelor și lipidelor. Consumul de maximum 30 g pe zi favorizează reducerea colesterolului total și creșterea colesterolului bun (HDL). Vinul evită maladiile cardio-vasculare, trombozele și acționează favorabil în coagularea sanguină. Conține polifenoli (în tanin), antioxidanți puternici care protejează peretele arterial. Deci, în cantități mici, vinul este benefic pentru sănătate, spre deosebire de alcoolul distilat (produs de sinteză, diferit de alcoolul etilic natural obținut prin fermentarea fructelor), care este de natură toxică (M. Montignac, 1992). Nu se va consuma de către cei grav bolnavi. Recomandat este să se consume seara, în cantități mici (câte un pahar) și să nu devină o obișnuință. Pentru menținerea siluetei, este recomandat șprițul cu apă minerală (care înjumătățește caloriile).

Berea sau țuica frânează descompunerea grăsimilor.

„Unele droguri sau băuturi, mai ales alcoolul, toate narcoticele, deci și tutunul, conțin o materie care, dezagregându-se, se volatilizează, o parte

trecând din planul fizic în cel astral. Şi ceaiul şi cafeaua conţin aceste substanţe, dar în cantitate mai mică. Elementele respective năvălesc prin chakre într-o direcţie contrară aceleia pe care trebuie să o urmeze în mod normal ; ele distrug reţeaua atomică. Această deteriorare se produce în două moduri, după tipul persoanei şi proporţia elementelor care îi alcătuiesc corpul eteric şi astral. În primul rând, afluxul de materie care se volatilizează arde reţeaua şi astfel suprimă bariera ridicată de natură. În al doilea rând, aceste elemente volatile întăresc atomul, stânjenindu-i şi paralizându-i pulsaţiile, astfel încât nu mai poate conţine forma specială de prana care îl leagă în reţea. Atunci acesta se osifică (am putea spune), astfel că transmiterea dintr-o parte în alta devine absolut nesatisfăcătoare. Aceste două tipuri de leziuni sunt uşor de recunoscut. În primul caz, apar delirium tremens, obsesia, nebunia. În al doilea caz, care este mai frecvent, constatăm un fel de slăbire generală a calităţilor şi sentimentelor superioare, care aduce brutalitatea, animalitatea şi pierderea stăpânirii de sine. Este ştiut că persoanele care întrebuinţează narcoticele în mod excesiv, cum ar fi tutunul, alcoolul sau drogurile persistă în acest obicei şi atunci când ştiu că deranjează pe cei din jur" (Nubar Kahan – *Treziţi-vă forţele bioenergetice*).

Buna dispoziţie şi energia pe care o conferă cafeina din cafea la puţin timp după consumarea ei este urmată de o epuizare a rezervelor de neurotransmiţători care duce la o stare de oboseală după terminarea efectului cafeinei. De multe ori, se face o nouă cafea şi astfel se creează o dependenţă de drog. Cafeina creşte tensiunea arterială, glucoza din sânge, colesterolul, aceasta putând duce la ateroscleroză, boli de inimă şi ale vaselor de sânge. Ea creşte aciditatea stomacală, conducând la gastrite şi ulcere. Are un impact şi asupra calciului, favorizând eliminarea şi crescând riscul de apariţie a osteoporozei. Datorită acidului oxalic, poate forma pietre la rinichi.

Unele produse care conţin cafeină : unele ceaiuri, ciocolata, Coca-cola sunt consumate de copii, care sunt mai expuşi riscului decât adulţii.

Cafeaua decafeinizată are extracţie incompletă şi substanţele chimice folosite la extracţie sunt cancerigene. În final, aceste substanţe mai există în cafea. Femeile gravide care consumă cafea sau aceste produse cu cafeină sunt mai expuse la avorturi.

2. Întărirea sistemului imunitar

Sistemul imunitar este compus din 2 kg de celule şi anticorpi. Din acestea, 250 g trebuie reînnoite zilnic. În afara sistemului general alcătuit din celule care circulă prin tot organismul (sânge şi limfă), mai există un sistem special, alcătuit din anumite globule albe care atacă unii agenţi patogeni, neutralizându-i. Ceea ce nu reuşeşte să facă sistemul general, încearcă să facă sistemul special. O alimentaţie încărcată, stresul sau medicamentele aduc prejudicii sistemului imunitar.

La baza imunității se află anticorpii, substanțe chimice complexe, fabricate de organism la pătrunderea de substanțe străine (microbi, paraziți, seruri, vaccinuri etc.) numite *antigene*. După 7-10 zile de la contactul cu antigenul, organismul poate fabrica suficienți anticorpi care să lupte contra bolii și care să poată fi depistați prin analize de laborator. Anticorpii sunt specifici fiecărei boli și persistă în organism după vindecarea bolii, luni și ani, uneori toată viața.

Principalele componente ale sistemului imunitar sunt : macrofagele, limfocitele și plasmocitele. Aceste celule provin din organele limfoci-reticulare : splină, ganglioni limfatici, timus, amigdale, apendice, plăci Peyer, care constituie aparatul de supraveghere imunologică.

Macrofagele au o serie de funcții în cadrul răspunsului imun. Celulele macrofage determină care celule T (limfocite derivate din timus) vor fi induse de diverse antigene, pentru a stimula și a funcționa. Macrofagele secretă mai mulți mediatori biologic activi, capabili să regleze tipul și amploarea răspunsurilor atât ale limfocitelor T cât și ale limfocitelor B.

Macrofagele au un rol-cheie în prelucrarea antigenelor (componente ale microbilor de obicei de natură proteică, pe care le întrețin. Deci, macrofagele rețin antigeni, iar limfocitele și plasmocitele produc substanțe neutralizante numite anticorpi. Dereglarea imunității poate duce uneori la distrugerea unor celule sau țesuturi proprii (autoagresiune) cu apariția unor boli autoimune. Sistemul imunitar este constituit din două părți : imunitatea celulară și imunitatea umorală. Limfocitele T răspund de diferite funcții ale imunității celulare, printre care și imunitatea antiumorală, apărarea împotriva microorganismelor, fungi, bacterii intracelulare, virus de variolă etc. Limfocitele B răspund de funcții ale imunității umorale, producându-se anticorpi, substanțe neutralizante sau imunoglobuline (molecule proteice) formate ca răspuns la substanțele străine pătrunse în organism. Imunoglobulinele sunt molecule care leagă antigenele.

Pentru a avea un sistem imunitar puternic, trebuie să îndeplinim niște condiții :

- greutate normală
- somn suficient pentru echilibru sistem nervos
- viață activă, mișcare în aer liber
- respirație corectă, amplă și profundă pentru o bună oxigenare a sângelui
- hrană cu calități nutritive superioare pentru a asigura necesarul de vitamine, săruri minerale, aminoacizi
- echilibru sufletesc. După supărare se reactivează vechi boli infecțioase. Mulțumirea, bucuria și iubirea sunt stimulente ale sistemului imunitar. Metode de stimulare a apărării organismului : *vitamine*, în special *vitamina A* necesară în secreția unor enzime și proteine. Se află în : morcovi, spanac, varză, pepeni galbeni, lapte proaspăt.

Vitamina C stimulează producția de interferon, mobilizează fagocitele, îmbunătățește percepția celulelor imunitare la factori externi, crește rezistența organismului la febră. O găsim în : măceșe, coacăze, kiwi, pătrunjel verde, ardei verde, citrice.

Vitamine din complexul B, în special B_2 şi B_6 (piele şi mucoase).

B_2 : drojdia de bere, tărâţe de grâu, soia, gulii, pătrunjel verde.
B_6 : unt, drojdie de bere, tărâţe, soia, nuci, pâinea integrală.
Vitamina D : gălbenuş de ou, unt, lapte proaspăt, cereale integrale.

Lipsa unor substanţe minerale ca : magneziu, fier, zinc, seleniu sunt portiţe de pătrundere a viruşilor în organism.

Bolile canceroase debutează în lipsa seleniului. Seleniul ajută la stoparea proceselor infecţioase şi favorizează înmulţirea celulelor de apărare. Sursa : cereale, peşte, avocado, carne.

Zincul ajută la maturizarea celulelor imunitare din Thymus. În exces, devine dăunător. Surse : fructe de mare (scoici), carne de vită, ouă, lactate.

Fier : excesul şi lipsa vatămă sistemul imunitar. Surse : carne roşie, ficat, legume, cereale.

Lycopina captează radicalii liberi, reglementează înmulţirea limfocitelor. Surse : roşii prelucrate, trecute rapid prin fierbere.

Produsul Isorel, având la bază vâscul, care are în constituţie multe substanţe active : lecitine, polizaharide, L-arginine, lezine, este imunostimulator şi are următoarele contraindicaţii : în caz de alergie (se testează) la produs, în caz de febră, în caz că pacienţii au o capacitate vitală sub 60%. Efecte pozitive : îmbunătăţirea apetitului, a somnului, alinarea durerilor, reducerea analgezicelor în cancer, normalizarea unor parametri biologici.

Produsul *Golden Yacca*, cu extract din frunzele arborelui Yacca, curăţă corpul de toxine, ajuând astfel sistemul imunitar şi dând o stare de bună dispoziţie. În această iarnă, datorită cătinei şi produsului *Golden Yacca*, la care am adăugat cura de ulei făcută dimineaţa, nu am avut nici un fel de răceală sau gripă, deşi în jurul meu au fost multe persoane bolnave.

Un grup de imunologi din Heidelberg, ca şi psihomaticianul german Georg Grodeck, au ajuns la concluzia că factorii psihici influenţează sistemul imunitar. Sub influenţa hormonilor de stres, numărul anticorpilor se reduce simţitor, şi în special numărul celulelor T, ceea ce limitează lupta împotriva agenţilor patogeni din organism. Orele de relaxare în aer liber, repausul ajută sănătatea.

Factorii care dăunează sănătăţii : fumatul, somnul redus, stresul, unele medicamente, alcoolul, excesul de cafea, mâncarea grasă şi excesivă sau alimentaţia insuficientă şi nediversificată. Alcoolul în cantităţi mici nu dăunează. Nicotina prejudiciază permanent rezistenţa la boli, iar cofeina stimulează producerea unor hormoni care stopează activitatea sistemului imunitar.

Omul trebuie să-şi întărească sistemul imunitar cu întăritoare naturale ca : miere, lăptişor de matcă, apilarnil, propolis, polen (1-3 linguri/zi), ginseng, cătină, măceşe, sucuri de fructe şi legume, ceaiuri de plante vitaminizante, să-şi oxigeneze organismul prin mişcare, gimnastică, să-şi dezintoxice corpul prin post.

- Vâscul stimulează puternic imunitatea. Trebuie prudenţă în folosirea vâscului deoarece sunt unele soiuri toxice (de pe plop, salcie, tei, nuc, frasin,

arțar, paltin, salcâm). Se vor folosi numai soiurile de vâsc de pe măr, prun, gutui, păr, măr pădureț, pin și brad cu o toxicitate mai redusă. Boabele de vâsc sunt otrăvitoare. În caz de intoxicație cu vâsc, vor scădea tensiunea arterială și ritmul cardiac, vor apărea frisoane și chiar paralizie și pierderea sensibilității. Vâscul se va folosi numai macerat la rece (1 linguriță plantă/1 cană apă), timp de 8 ore, deoarece prin încălzire sunt deteriorate principiile active și se formează substanțe toxice.

Se mai poate folosi sub formă de pulbere (2g/zi max.), macerat în vin natural sau în rachiu 50% concentrație. Se vindecă hipertensiunea, ischemia cardiacă, epilepsia, isteria, spasmul, vertijul, tusea, bolile respiratorii ; asigură buna circulație a sângelui în artere ; este bun în menopauze, leucoree, cancer.

Produsul *Cat's Claw* (*Gheara mâței*) conține un extract natural din această plantă, cunoscută de sute de ani de băștinașii din Peru. Este realizat în Statele Unite (Colorado) de Compania Heritage Health Products Co. și este distribuit în România de firma „Arhitectural" SRL. Planta este un bun regenerator celular și adjuvant în boli dermatologice, alergie, artrite, infecții virale (herpes, SIDA), sindrom premenstrual și în tulburările imunitare (cancer și candidoză).

– planta *Echinaceea* stimulează imunitatea, elimină toxinele. Se găsește în preparatul Imunogrip, produs de Plantextract Cluj sub formă de tinctură – crește rezistența la gripă și orice fel de infecție – și în drajeuri pentru copiii – „Ursuleți" – produse de laboratoarele Walmark din Cehia. Se fac cure de 7 zile consecutiv pentru a feri copiii de boli infecțioase (vezi și la „Reumatism", volumul II).

  • Se fac cure de 12 zile/lună cu tinctură de chimen negru (nigelia sativa). Se pun 50 de picături în 1/2 pahar de ceai de sunătoare sau talpa-gâștei, de 4 ori/zi. Tinctura de nigelia se găsește la firma S.C. Radix S.R.L. din București.

– *lăptișorul de matcă* este cel mai puternic aliment cunoscut. Este foarte puternic antiseptic, distruge bacteriile, ciuperci și protozoare. Stimulează imunitatea – mai ales pe cale endocrină. Ajută mai ales căile respiratorii : bronșita, astm, guturai, viroze pulmonare etc. Se evită zahărul. Se folosește miere.

  • Mugurii și semințele de mesteacăn stimulează imunitatea căilor respiratorii superioare, pe cea a faringelui, a traheei și a arborelui bronșic. Se iau 20-50 pic/zi, de 3 ori/zi.

  • Mugurii de coacăz negru stimulează imunitatea întregului organism (în alergii, tumori etc.). Se iau 50-150 pic./zi în 3 reprize, în puțină apă.

  Toate aceste preparate se iau diluate în 1/2 pahar de apă, pe stomacul gol. O cură durează 1 lună – 3 luni.

  Extractele de muguri se găsesc în farmacii specializate în fitoterapie.

– băile calde de plante (37-39°C) din brad, pin, molid, fân, cimbrișor, mesteacăn, lavandă, urzică (cu rădăcină). Se fac de 1-2 ori/săptămână.

– stimularea timusului prin masaj chinezesc. Cu pumnul se lovește zona centrală a plexului cardiac (furca pieptului deasupra inimii), dar nu violent, astfel ca cutia toracică să vibreze profund. Se aplică 20-50 lovituri.

Cu ochii închişi se conştientizează efectele (dilatare energetică, uşor euforică, vibraţii ale sternului).

• Expunerile scurte la soare duc la formarea vit. D care ajută sistemul imunitar. Prea multe raze dăunează sistemului imunitar din piele (ex. herpes).

• Preparatele din muguri acţionează asupra sistemului imunitar pe cale hormonală.

• Extractul din mlădiţe de măceş stimulează imunitatea plămânului şi a arborelui bronşic. Se iau 50-150 pic. în 3 etape, pe parcursul zilei.

• Extractul din muguri de carpen stimulează imunitatea căilor respiratorii superioare şi a arborelui bronşic. Se iau 50 pic./de 3 ori/zi.

• Spirulina. Specialiştii străini susţin că un organism tratat cu o doză mică de spirulină este imposibil să fie atacat de formule virale şi microbiene.

• Bitterul „Taina Plantelor", produs în ţara noastră (compatibilitate vibratorie) de dna Maria Pop din Deseşti (Maramureş). Acest macerat de plante în alcool are virtuţile Bitterului suedez.

Produsul „Imunomod" descoperit de dr. Elena Ionaşcu din Craiova, obţinut dintr-o plantă, vindecă multe boli şi întăreşte sistemul imunitar. Pentru detalii vezi *Formula AS* nr. 358, 19 aprilie '99.

• *Coenzima Q10*. Seamănă prin structură cu vit. E, dar efectul antioxidant este mult mai puternic. Sunt produse de firma „4 Life" – America şi comercializate de firma „California Fitness".

• „Carotenoid Complex" – conţine 60 grupe de carotenoizi – creşte imunitatea cu 37% în 20 zile.

• „Multifruct total forte nr.1", autor Vasile Popa, firma Natura-Medica Bucureşti.

• „Hercules", produs pe bază de cătină.

Ultimele două produse luate împreună întăresc corpul, îmbunătăţesc memoria, ajută la eliminarea stressului şi reglează funcţiile organismului.

- Produsul „Imunostim C.P.R." conţine Gheara Mâţei şi Echinaceea angustifolia, care cresc fagocitoza, reduc tensiunea, au rol antioxidant, antitumoral direct pe ADN şi inhibă agregarea plachetară.
- „Imunovit" produs de Plantavorel (P-tra Neamţ).
- Rădăcina de Ghinţură sau Genţiană (Radix Gentianae) stimulează înmulţirea leucocitelor.
- Ginseng Siberian. Acţionează favorabil asupra limfocitelor T, atenuează efectul iradierilor şi citostaticelor utilizate în tratamentul cancerului.
- Arnica conţine principii imuno-stimulente cu moleculă mică, la fel ca şi Echinaceea. Este chiar mai puternică decât aceasta. Arnica este un bun reglator al tensiunii arteriale, îmbunătăţind circulaţia. Terapeuţii indică tinctura de arnică, din care se iau câte 30 de picături de 3 ori/zi în 1/2 pahar de apă. O cură este de 20 de zile, cu pauză de 10 zile. Este recomandat să se facă trei cure succesiv. Luată în cantităţi mari (7 g-5

linguriţe), devine toxică. Nu se va administra la copii sub 3 ani şi la femei însărcinate.

- „Septilin" este produs din extracte vegetale din zona munţilor Himalaya. Conţine Gugul, o plantă care combate infecţiile, Emblica officinalis, foarte bogată în vitamina C, şi asigură aportul de Zn necesar întăririi sistemului imunitar. Măreşte rezistenţa organismului la infecţii bacteriene, virale sau micotice. Producător este „The Himalaya Drug Company". Importator este Prisum International SRL.
- „Phytodefence", patentat în SUA şi UK. Creşte imunitatea până la 90% în 20 de zile, apără şi regenerează organismul.
- Laboratoarele Medica din România fabrică „Cat's Claw", ce conţine planta „gheara mâţei". Este antiinflamator indicat în nevroze, tendinite, bursite, entorse, artrite, inflamaţii ale tractului genito-urinar, imunostimulator. Produsul „Echinaceea", care conţine planta echinaceea, ajută în infecţii virale, acute şi cronice ale sistemului respirator şi ORL, precum şi în convalescenţă. Alt produs, „Echinaceea C", conţine echinaceea şi măceş. Previne infecţiile virale, microbiene şi fungice. „Imunofort" conţine gheara mîţei şi ou de prepeliţă. Ajută în infecţii virale ale sistemului respirator, infecţii ale tractului genito-urinar, afecţiuni digestive, hepatice, prevenirea infarctului şi aterosclerozei. „Imuno Royal Junior" conţine echinaceea, propolis, polen, lăptişor de matcă. Este recomandat în imunodeficienţe, prevenirea gripei, boli infecto-contagioase, hipovitaminoze. „Kombucha" conţine extract de kombucha. Se recomandă în dischinezie biliară, tulburări de digestie şi tranzit intestinal, stări cauzate de scăderea imunităţii. Produsul „Phyto-imun" conţine echinaceea, propolis, usturoi. Ajută sistemul respirator, genito-urinar, cutanat şi ORL. „Bioseleniu & Zn" este recomandat în creşterea imunităţii şi în afecţiuni reumatismale acute.
- „Uleiul de cătină" (vezi „Candidoză") este imunomodulator, previne cancerul, tonifiază la stres.
- Propolisul stimulează sistemul imunitar.
- Preparatul „IMUNO-MAX", un eficient imunostimulator care ajută şi la eliminarea virusurilor hepatice, poate fi găsit la „Centrul ştiinţific aplicativ-Insect Farm" din Bucureşti. Descoperitorul produsului este dr. doc. biolog Mircea Ciuhrii.

3. Cura de ulei

În fiecare dimineaţă trebuie urmată cura de ulei. Cu ajutorul curei de ulei, se elimină o cantitate mare de toxine şi microbi. Amestecul care se obţine în gură conţine o multitudine de toxine extrase prin salivă din glandele cavităţii bucale. Dimineaţa, toxinele se află depozitate în glandele bucale ca rezultat al metabolismului proteic. Frecând uleiul 15-20 min. în gură, înainte şi înapoi, se obţine în final o pastă albă, care se scuipă. Se clăteşte gura bine cu apă cu

sare, apoi, pentru o mai bună curăţire, se mai freacă 10 min. 1 linguriţă mălai, după care se clăteşte iar gura cu apă cu sare. Apoi se face raclajul limbii cu o linguriţă de plastic, de zeci de ori, până se elimină toate mucozităţile cu toxine de pe limbă. În final, se spală dinţii cu o periuţă de dinţi.

Primele efecte: albirea dinţilor, elasticitatea coronarienelor, dispariţia senzaţiei de oboseală fizică şi psihică, o digestie bună, un somn odihnitor şi o stare generală de bine. Cei foarte bolnavi pot repeta de 4-5 ori/zi cura, dar totdeauna pe stomacul gol. Cura se practică la Institutul de Oncologie din Kiev, cu bune rezultate.

Se pare că ţara de origine a metodei este Rusia. Cu cât limba, nasul şi gingiile sunt mai bine informate pe calea terminaţiilor nervoase ale papilelor gustative, referitor la pătrunderea uleiului de floarea soarelui, cu atât corpul va fi mai capabil să intre în rezonanţă. Corpul ştie că substanţa care a intrat (uleiul de floarea soarelui) poate fi „încărcată" cu tot ceea ce dăunează, mai ales cu tot ceea ce emite radiaţii negative.

Timpul cel mai favorabil pentru cură este cu luna în descreştere, preferabil 14 zile. **Valeriu Popa** ne recomanda în mod deosebit cura cu ulei.

4. Gimnastica

Să se facă în fiecare dimineaţă gimnastică. Creşte cantitatea de oxigen în sânge. Endorfinele formate dau o stare de bună dispoziţie.

5. Respiraţia profundă

Respiraţia corectă este foarte importantă pentru menţinerea sănătăţii, având implicaţii atât de ordin fizic, cât şi psihic şi intelectual. Ea stimulează circulaţia sângelui, reglează metabolismul, ajută digestia, echilibrează temperatura corpului şi întăreşte psihicul. O dată cu respiraţia corpul primeşte energie universală – prana, după cum o numeau vechii indieni.

Respiraţia constă din 3 etape: respiraţia joasă sau abdominală, respiraţia mijlocie sau intercostală şi respiraţia superioară sau claviculară. Doar *respiraţia completă*, compusă din cele 3 etape, alimentează plămânii cu o cantitate suficientă de oxigen.

Prin respiraţia profundă se preia din efortul inimii, iar prin presiunea abdominală şi toracică exercitată de mişcarea diafragmei în sus şi în jos, se creează o a doua inimă. Astfel se intensifică şi se reglează circulaţia sângelui şi prin aceasta se distribuie elemente nutritive întărindu-se şi sistemul imunitar şi corpul vibrator. Se realizează o fuziune între trup, minte, suflet, materia aflându-se sub comanda mentalului prin intermediul spiritului. Trupul, mintea, sufletul îşi amplifică reciproc vitalitatea. Ne eliberăm de stres şi ne regăsim liniştea şi echilibrul.

S-a constatat că prin respiraţia obişnuită practicată de majoritatea oamenilor, într-un minut, în plămâni intră 7-10 l de oxigen, pe când prin respiraţia completă şi conştientă se pompează în plămâni între 50 şi 70 l pe minut.

Exerciţiile de respiraţie trebuiesc efectuate într-o stare de deplină linişte şi relaxare, conştientizând faptul că prin aceasta se curăţă organismul de toxinele acumulate în el, iar gândurile vor deveni mai curate, îmblânzindu-se astfel încrâncenările sufleteşti.
În timpul exerciţiilor de respiraţie şira spinării trebuie să fie dreaptă. Întâi se va însuşi bine respiraţia completă şi numai după aceea se vor face exerciţii de respiraţie mai complicate. Exerciţiile se pot face de 2-3 ori/zi câte 6-7 respiraţii complete. Este important să fie corect efectuate şi să nu se exagereze, mărind durata lor treptat. Cei neiniţiaţi pot consulta la început un specialist.
Să se facă respiraţie yoga.

- ***Respiraţie conştientă***. Dr. C. Becker explică în amănunt cum să facem exerciţii de respiraţie. Ritmul respiraţiei : inspiraţie (fortifică), expiraţie (linişteşte), pauză. El descrie o serie de exerciţii pentru partea anterioară a diafragmei, pentru părţile costale, pentru partea dorsală.
- . ***Respiraţia ritmică***, prin vibraţiile pe care le produce, măreşte atât eficacitatea respiraţiei mintale, cât şi a celei magnetice. Respiraţia ritmică, care este puternic oxigenată, are influenţă asupra sistemului molecular, echilibrând starea moleculelor unele faţă de altele, ceea ce îmbunătăţeşte sănătatea fizică şi psihică. Pentru a avea efecte mai puternice, respiraţia ritmică trebuie însoţită de imagini mentale de tipul celor recomandate în cadrul acestui capitol. Ritmul se stabileşte după bătăile inimii (se măsoară bătăile inimii numărând 1, 2, 3, 4, 5, 6, până se imprimă ritmul). Reţinerea aerului după inspiraţie este 1/2 din timpul inspiraţiei şi expiraţiei (1, 2, 3).
  Exemplu de respiraţie ritmică :

1. Respiraţie completă, numărând 6 bătăi de puls. Inspiraţie.
   a) Inspiraţi uşor, umplând mai întâi partea inferioară a plămânului, care se obţine mişcând diafragma în jos (împinge înainte partea frontală a abdomenului). Umpleţi apoi regiunea de mijloc a plămânului ridicând coastele inferioare, sternul şi pieptul. Apoi umpleţi partea superioară a plămânului, împingând înainte şi ridicând partea superioară a pieptului, cu cele 7 perechi de coaste superioare. În mişcarea finală, abdomenul se contractă uşor, mişcare care sprijină plămânii, ajutând să se umple şi părţile lor superioare. Inspiraţia nu este din 3 părţi, ci continuă în toată cavitatea toracică, de la diafragmă până la cel mai de sus punct al pieptului, în regiunea claviculară, care se dilată cu o mişcare uniformă.
   b) Ţineţi-vă respiraţia câteva secunde.
   c) Expiraţi foarte încet, ţinând pieptul încordat, strângând abdomenul şi ridicându-l încet pe măsură ce aerul iese din plămâni. Când aerul a ieşit complet, destindeţi pieptul şi abdomenul.
2. Reţineţi aerul – 3 bătăi.
3. Expiraţie pe nas – 6 bătăi.
4. Reţineţi – 3 bătăi.
5. Repetaţi exerciţiul de câteva ori.

6. Respirație de curățire:
   a) Inspirați prin respirație completă.
   b) Rețineți aer.
   c) Strângeți buzele ca la fluierat (fără umflarea fălcilor).
   d) Expirați cu forță, cu opriri.

Absorbire prana

Stând lungit cu mâinile pe plex, respirați ritmic. La fiecare inspirație doriți-vă ca prana sau forța vitală să se răspândească în tot corpul, pentru a încărca fiecare centru nervos. Închipuiți-vă cum intră în tot corpul, apoi în plămâni și de acolo în plexul solar pentru a fi trimisă cu forța expirației în toate părțile organismului, până în vârful unghiilor. Se dă poruncă urmată de imaginație.

Dirijarea circulației

Respirație ritmică. În timpul expirației, dirijați circulația sângelui în partea dorită a corpului.

Încărcarea cu prana

Lipiți-vă picioarele și strângeți degetele ambelor mâini unele într-altele, astfel încât să stați comod. Această strângere închide cercul, împiedicând scurgerea ei prin extremități. Faceți câteva exerciții ritmice și veți simți fluxul unor noi forțe.

Stimularea activității creierului (pentru clarificarea ideilor și calmarea nervilor)

Coloana dreaptă, ochii înainte, mâinile pe genunchi. Respirați ritmic, astupând nara stângă, inspirați cu nara dreaptă. Apoi, se apasă nara dreaptă și se expiră pe nara stângă. În continuare, neschimbând degetul, inspirați prin aceeași nară stângă și expirați prin cea dreaptă. Repetați.

Exerciții de relaxare și revenire Yoga (vezi la capitolul „Exerciții Yoga") și mișcare musculară adecvată tip yoga (lumânarea, atingerea genunchiului, cobra, regele peștilor și triunghiul făcute zilnic) + masaj.

6. Orezul crud

În fiecare dimineață se iau 4 linguri de orez crud (preferabil nedecorticat, eventual măcinat), înmuiat cu o seară înainte în apă. Este detoxifiant.

7. Grâul încolțit

Grâul încolțit are o mare forță vitală. Prin încolțire, boabele de grâu trec de la o viață latentă la una activă. Vitaminele și sărurile minerale conținute sunt în cantitate mult mai mare în grâul obișnuit. În 100 g grâu încolțit se găsesc: 1050 mg fosfor, 342 mg Mg, 71 mg Ca; vitamine: A, B, E, K, D, PP; enzime și anumiți hormoni vegetali. **Valeriu Popa** recomanda zilnic persoanelor grav bolnave să consume 200-250 g grâu încolțit. Persoanele sănătoase este suficient să consume 3 linguri cu grâu încolțit.

Pentru mine, cel mai plăcut mod de a-l consuma a fost terciul de grâu încolțit recomandat de **Valeriu Popa**: se dă grâul încolțit prin mașina de tocat, împreună cu fructe (mere sau pere). Se adagă 1-2 linguri de miere, nucă măcinată (3-4 nuci), eventual scorțișoară.
Să se mănânce zilnic cam 200 g grâu încolțit (vezi modul de preparare la „Scleroza în plăci").

8. Cura de aer la munte și la mare, anual

Ideal este să se facă o cură de aer la munte, să se bea apă de izvor, să se încarce corpul cu energie de la soare (la mare), să se facă multă mișcare. Se saturează sângele cu cât mai mult oxigen (somn cu ferestrele deschise, plimbare, evitarea fumului de tutun și a aerului viciat).

Cura marină

Există o similitudine între plasma limfei, sângelui, cavităților seroase – de unde celulele își extrag nutrienții – și apa mării. Apa de mare constituie un depozit imens de oligoelemente, purificat și îmbogățit permanent de mulțimea de alge și scoici din ea. Sub acțiunea apei de mare, se beneficiază de refacerea organismului. Astfel, rănile se vindecă mai repede, anumite alergii dispar, dermatoze precum acneea și psoriazisul sunt ameliorate. Mai ales copiii vor avea de câștigat de pe urma apei de mare și a soarelui, care vor acționa pozitiv asupra dezvoltării și consolidării sistemului lor osos. Soarele stimulează metabolismul, ajutând la producerea vitaminei D, atât de necesară sistemului osos, și are efect benefic asupra echilibrului hormonal. Necesarul de vitamina D se asigură dacă se stă zilnic 10 minute la lumină, fiind expuse doar fața și mâinile (chiar dacă cerul este acoperit de nori). Între orele 11 și 15 trebuie evitată expunerea la soare, deoarece atunci ajunge pe pământ un exces de raze ultraviolete UVA și UVB, ambele fiind nocive, provocând eritem (înroșirea pielii) sau insolație. UVB sunt responsabile de apariția arsurilor. Din cauza UVA (scurte sau lungi), care sunt mai periculoase deoarece pătrund în profunzimea dermului, se produc radicali liberi care distrug materialul genetic din celule, se slăbește sistemul imunitar și se distrug fibrele colagene și elastine din țesutul conjunctiv. Excesul de UVA afectează astfel pielea, îmbătrânind-o, apărând riduri, coșuri, alergii, pete de bătrânețe și chiar cancer cutanat, care se poate dezvolta în pielea vătămată în decurs de 20-30 ani. Pentru a depista la timp cancerul de piele se va urmări dacă apar pete sau alunițe cu forme neregulate, de diferite culori și mai mari de 1/2 cm. Atenție și la îmbrăcăminte, deoarece materialul subțire nu prea protejează la iradiere. Bumbacul reține până la 70% din razele ultraviolete, iar mătasea, nylonul sau jerseul doar 20%, iar dacă sunt udate, nici atât. Ochii pot fi protejați de razele ultraviolete prin purtarea de ochelari colorați cu inscripția UV. Părul, la mare, trebuie să fie cât mai natural – să nu fie vopsit sau coafat permanent. Se evită produsele pe bază de

alcool. Când se călătoreşte cu maşina, se are în vedere faptul că geamul nu protejează de radiaţiile ultravioletelor. Bronzarea se poate produce în oarecare măsură şi la umbră, umbrela având gradul de protecţie 5, copacii până la 12. Chiar şi în apă există influenţă la bronzare (10%).

Se poate face o *cură cu apă marină* pe cale internă. Apa se ia de la 50 km depărtare de ţărm şi de la o adâncime de 15-20 m. Se iau 2 linguri cu apă de mare pe zi, timp de 3 săptămâni. O altă metodă de cură este următoarea : se ia în prima zi o gură de apă marină. Zilnic, se creşte progresiv cu câte o înghiţitură, până se ajunge la 1 litru apă şi apoi, în descreştere, până la o înghiţitură. Va remineraliza organismul, va ajuta sistemul imunitar în lupta cu unele boli infecţioase cum sunt cele ale aparatului respirator, intervine favorabil în metabolism, dezintoxică organismul şi reglează greutatea corporală.

În tratamentul bolilor căilor respiratorii este eficientă următoarea metodă : se apasă cu degetul o nară şi se trage apă de mare cu cealaltă nară. Apoi se repetă procedeul cu nara care a fost obturată. De asemenea, se face gargară şi clătirea gurii cu apă de mare (în caz de stomatite, gingivite etc.).

Se vor face dimineaţa şi seara exerciţii de respiraţie profundă, pe malul mării. Este recomandat să ne plimbăm acolo unde furia valurilor, prin izbirea de dig sau de stânci, pulverizează aerosoli (particule fine de apă sărată încărcate cu oligoelemente care au sarcina electrică negativă) deoarece aceştia măresc amplitudinea respiraţiei, fluidifică secreţiile bronşice şi ajută sistemul imunitar. Aerul ionizat şi razele ultraviolete, discreta radioactivitate a nisipului şi rocilor au următoarele efecte :

- cresc hemoglobina şi numărul de globule roşii ;
- stimulează digestia, măreşte apetitul şi oxidarea azotată ;
- reechilibrare nervoasă. Insomnia este efectul expunerii exagerate la soare.
- creşte tensiunea arterială ;
- se stimulează glandele endocrine (mai ales tiroida).

Contraindicaţiile curei marine : tuberculoza, aortită cu scleroză coronariană şi angină pectorală, endocardită, enterite, afecţiuni acute ale căilor urinare, tuse convulsivă, astm, keratite, afecţiuni oculare, otite, dermopatii pruriginoase şi umede, hipertiroidia, afecţiuni nervoase organice. Cei cu aceste afecţiuni pot beneficia de apa de mare absorbită, însă în cantităţi mici.

Talazoterapia (utilizarea terapeutică a băilor de mare) este indicată în: artroze, artrite, reumatism, sechele traumatice, afecţiuni ginecologice, rinite alergice şi spasmodice, boli circulatorii, tulburări psihice.

Masajul efectuat de valurile mării ajută în o mulţime de afecţiuni : celulită, vergeturi, astenie fizică şi nervoasă, spasme musculare etc. Presiunea exercitată de apă, mai ales când valurile sunt mai puternice, acţionează asupra siluetei, accelerează procesele de eliminare şi activează întreaga musculatură. Mersul prin apa mării are un efect pozitiv asupra circulaţiei sanguine. Masajul pe care îl efectuează asupra gambelor şi tălpilor combate o serie de afecţiuni precum varicele,

circulaţia proastă a sângelui în membrele inferioare, flebita, reumatismul, afecţiuni inflamatorii ale picioarelor, infecţii cu ciuperci ale tălpilor şi degetelor etc.

Adulţii ar trebui să ia exemplu de la copiii care, în joacă, îşi acoperă corpul cu nisip. Psamoterapia (acoperitul corpului cu nisip) şi expunerea la soare sunt foarte benefice celor încărcaţi cu toxine, care suferă de reumatism, nevralgii şi obezitate. Prin provocarea transpiraţiei, se elimină toxine, iar sistemul imunitar acţionează mai intens.

Cura de munte

Înălţimea reliefului are o mare influenţă asupra proceselor fizice şi psihice.

La 400-1000 m altitudine acţiunea este calmantă, iar la peste 1200 m este excitantă.

- Stimulează respiraţia, circulaţia, funcţiile pielii, digestia. Numărul de globule roşii este cu 15-30% peste normal.

Este recomandată în: surmenaj, slăbire, anemie, la dispeptici, celor cu albuminurie ortostatică şi pretuberculoşilor.

Este contraindicată în: maladii acute, febrile, afecţiuni grave ale inimii şi vaselor sanguine (ateromatoză, arterioscleroză), emfizem, nefrite, hiperexcitabilitate nervoasă.

- Până la 800 m, climatul blând şi sedativ ajută în tratarea nervozităţii, insomniei, ulcerului, gastritei hiperacide şi hipertiroidiei.
- Între 800 şi 1200 m, climatul subalpin are efecte tonifiante şi stimulente, ajutând la revigorarea organismului, mai ales la cei astenici, cu probleme respiratorii, anemici, hipertensivi sau cu început de ulcer. Nu este indicat în afecţiuni cardiace grave, în faza acută a bolilor gastrice, biliare, renale sau febrile.
- Între 1200 şi 1800 m, climatul alpin ajută persoanele anemice, cu TBC sau alte infecţii pulmonare, astenice sau anxioase. Nu este recomandat în afecţiuni acute sau cu astm bronşic.
- La peste 1800 m, climatul aspru nu face bine persoanelor bolnave. Persoanele sănătoase însă se călesc şi îşi reglează asimilaţia şi apetitul.

În terapia muntelui, de o mare importanţă pentru sănătate sunt aerosolii, ionii negativi, cantitatea mare de oxigen, razele ultraviolete, ozonul, fitoncidele şi alte substanţe degajate de plante, izvoarele cu ape minerale.

Aerosolii pot fi vizualizaţi ca un abur eteric deasupra pădurilor de conifere. Acest abur (aerosoli) este alcătuit din uleiurile volatile degajate de conifere, pe care condensează pelicule fine de apă. Amestecul din aerosoli poartă o sarcină electrică care potenţează procesele din organism, mai ales pe cele ale căilor respiratorii, tratându-se astfel bolile specifice acestora, calmează şi revigorează organismul, ajutând mai ales persoanele surmenate şi stresate.

Fitoncidele pe care le conţine aerul de munte sunt substanţe secretate de plante care au rolul de a le apăra pe acestea de microbi, acţionând pozitiv şi

asupra organismului uman. Plăcutele arome ale pădurilor de conifere au deci şi rol de tămăduire, întărind persoanele bolnave.

Parfumul degajat de florile din fâneţe şi pajişti se datorează unor substanţe secretate de plante, care au rolul de a stimula hormonal şi de a revigora organismul uman.

Aerul de munte mai este încărcat şi cu *ioni negativi* care activează sistemul imunitar, reglează metabolismul, intensifică circulaţia sângelui, regenerează organismul şi întăreşte psihicul. În vârful munţilor, mai ales acolo unde mai sunt păduri de brad, lângă cascadele făcute de pârâurile de munte, concentraţia de ioni negativi ajunge la $4000/cm^3$, de aproape 40 de ori mai mare decât în centrul Bucureştiului. Ionii negativi dau bună dispoziţie şi îndeamnă la creativitate, spre deosebire de ionii pozitivi din zonele de câmpie fără vegetaţie şi din depresiunile montane aride, care pot da dureri de cap, tulburări nervoase şi indispoziţie.

După ora 10, mai ales în timpul ascensiunilor montane, organismul beneficiază de prezenţa marii cantităţi de *oxigen* din aer, care provine de la vegetaţie. Astfel, se întăreşte sistemul imunitar, se echilibrează sistemul endocrin şi se intensifică procesele de digestie şi eliminare. Seara, după ora 22, creşte cantitatea de bioxid de carbon din aer, eliberată prin fotosinteza plantelor. Lipsind oxigenul, plămânii se dilată pentru a prelua oxigenul necesar, respiraţia devine mai amplă şi mai regulată, realizându-se adevărate exerciţii respiratorii. Se instalează o stare de relaxare şi de somnolenţă, dispărând şi insomniile cele mai rebele.

Baia de aer de munte, mai ales în apropierea cascadelor, unde sunt mulţi ioni negativi şi oxigen, efectuată pe corpul cât mai mult descoperit, ajută mai ales pe cei cu probleme de circulaţie sau dermatologice.

Soarele fiind foarte puternic la munte, este bine să profităm de el din mers, când razele sale cad oblic pe corp şi nu ne afectează, fiind mai blânde. Este indicat să ne protejăm capul cu o pălărie sau şapcă. Orele prielnice de stat la soare sunt 9-11 şi 17-19. Astfel, bronzul devine mai rezistent, crearea vitaminei D ne va întări oasele şi pielea va deveni rezistentă la agresiuni. Chiar şi simpla lumină de la munte stimulează terminaţiile nervoase fotosensibile din piele, tonificând astfel organismul. Beneficiile sunt şi mai mari când se trece prin pădure, unde luminişurile alternează cu zone mai întunecate.

Apele minerale din ţara noastră, prin marea lor bogăţie şi diversitate, constituie un adevărat arsenal în lupta cu boala. Astfel, *apele alcaline şi alcalino-feroase* (HCO_3, Na, K, Ca, Mg) se beau în timpul meselor în caz de afecţiuni gastrointestinale, hepato-biliare sau boli metabolice. Apele *feruginoase* (peste 10 mg/1000) sunt indicate în anemii. Apele *sulfatate* (1 g/1000 sulfat de Na sau Mg) sunt pentru afecţiuni digestive, hepato-biliare, intestinale. Apele *radioactive* bogate în radiu (radon) şi thoriu (thoron), foarte concentrate (mai mult de 100 unităţi Mache/l), se folosesc doar extern în caz de nevralgii, nevrite, hipertiroidii. Apele *carbogazoase* ajută la digestie, iar sub formă de băi ajută la circulaţia periferică. Apele *slab sulfurate* sunt diuretice, reduc

glicemia, constipaţia şi colita, ajută în caz de intoxicaţii cu metale grele (Me, Pb, Bi, Zn). Apele *puternic sulfurate* sub formă de băi sunt vasodilatatoare la nivel cutanat, indicate pentru cei cu tensiune mare, pentru irigaţie arterială, reumatism, boli ale sistemului nervos periferic, astm bronşic, sinuzită şi urticarie. Cura externă cu *ape sărate* este recomandată pentru afecţiuni ale aparatului locomotor posttraumatice, reumatisme, afecţiuni neurologice periferice şi centrale, afecţiuni ginecologice. Apele minerale *clorurate-sodice* se iau intern în caz de vărsături, diaree, stimularea secreţiilor şi reglarea peristaltismului (sub 9,5 g NaCl/l). Apele *iodurate* (1 mg/l), *bromurile* sunt indicate la guşă, pentru tiroidă, hipofiză, stimularea secreţiei gastrice, intestinale, respiratorii. Apele *hipotone* (apropiate de izotonie) sunt recomandate la afecţiuni endocrinotiroidiene şi ovariene, ateroscleroză, gută, hiperglicemie. În cură externă, ajută în caz de reumatism, afecţiuni neurologice periferice, ginecologice, psoriazis şi afecţiuni ale căilor respiratorii.

Tăcerea şi liniştea, însoţită doar de trilurile păsărilor, susurul pârâiaşelor şi foşnetul plantelor de pe munte, îndeamnă la meditaţie, astfel relaxând cel mai profund organismul care până atunci a fost supus la stresul cotidian extenuant.

Cura la câmpie

La altitudine mică, cu umiditate şi presiune barometrică mare, există o acţiune sedativă. Se vor alege locuri însorite. Se recomandă : celor cu suferinţe nervoase, agitaţi, hipertensivilor, celor cu insomnii, debililor renali, cardiacilor şi tuberculoşilor.

Nu se recomandă : astenicilor, deprimaţilor.

Pădurile de pini din regiunile joase ajută celor cu alergii şi astm, deoarece fluidifică secreţiile şi usucă mucoasele iritate (Dr. Maria Petrescu).

9. Frigul, stresul şi oboseala

Să se evite : frigul, stresul şi oboseala, acestea fiind nocive pentru sănătate.

Trăind în secolul vitezei, organismul nostru este agresat continuu de o mulţime de factori : poluarea mare din ţara noastră atât a alimentaţiei cât şi a atmosferei, zgomotul, consumul mare de medicamente chimice, frigul, certuri etc. La un moment dat, el nu se mai poate apăra şi intră în starea de stres, potenţialul vital scăzând şi el. De aici încep să se instaleze bolile cronice şi epuizarea fizică datorită pierderilor de potasiu şi epuizării rezervei de hormoni suprarenali (glucocorticoid). Începe să se instaleze hipoglicemia iar celulele primesc mai puţină glucoză şi alte substanţe nutritive. În special sistemul nervos este afectat (el are mare nevoie de glucoză, oxigen, vitamine). Apar migrene, scade randamentul de muncă, se instalează oboseală, insomnia, anxietatea, hipertensiunea, hemoroizii, căderea părului, spasmofilia, frigiditatea şi impotenţa, durerile de stomac etc. – maladii cauzate de stres instalate acolo unde există vid energetic.

Din cauza stresului şi a sentimentelor negative, se intoxică organismul cu toxine, în felul următor : glandele suprarenale eliberează brusc adrenalina

care pătrunde în circuitul sângelui şi comută sistemul nervos pe componenta simpatică. Pentru a reveni la normal, glandele suprarenale consumă rapid hormonii stimulatori şi glucoza existente în circulaţie pentru acest scop. Organismul nu reuşeşte să prelucreze cantităţile ridicate de hormoni şi substanţe neurochimice eliberate în sânge. Astfel, ele se descompun şi dau naştere la subproduşi toxici care intoxică corpul şi distrug imunitatea, organismul neputând să se mai elibereze de toxine.

Un remediu important este reglarea funcţiei suprarenale prin alimente bogate în potasiu, vitamina C, vitamina B_6, zinc, magneziu, acid pantotenic (B_5).

Cerealele conţin toate aceste vitamine şi săruri. De asemenea, vegetalele crude, soia, polen, gălbenuş de ou, fasole, mazăre, linte, castane, fructe ca merele, prunele, măceşele, strugurii, bananele (se consumă în cantităţi mai mici) etc. conţin vitaminele şi sărurile minerale necesare.

Eliminaţi treptat carnea şi zahărul din alimentaţie.

Încărcaţi-vă organismul cu oxigen prin respiraţie profundă, mişcare în aer curat şi exerciţii fizice.

10. Administrarea meselor şi ciclurile alimentare

În ceea ce priveşte administrarea meselor, părerile terapeuţilor sunt împărţite, unii recomandând ca masa de dimineaţă să fie abundentă, iar alţii indicând repaus pentru eliberarea de toxine (**Valeriu Popa**). În cele ce urmează, voi reda câteva variante.

Iată ce spunea **Valeriu Popa** : „Potrivit ştiinţelor oculte, organismul omenesc de la amiază şi până la miezul nopţii *primeşte* – iar de la miezul nopţii până la amiază *respinge*. De aceea trebuie să se mănânce în a doua jumătate a zilei.

În prima jumătate să ne mulţumim cu odihna de după miezul nopţii – acordând organismului timpul necesar în care se poate elibera de reziduurile alimentare din ziua precedentă. Se respectă doar masa de la prânz şi cina. Dimineaţa nu se consumă nimic, cel mult un pahar cu apă rece sau o mică înghiţitură de vin alb sec, care conservă surprinzător de bine forţele şi nervii omului. În felul acesta se poate lucra dimineaţa uimitor de uşor, viguros şi productiv".

O veche zicală chinezească spune : „Mâncarea de dimineaţă mănânc-o singur, prânzul împarte-l cu prietenul, iar cina trimite-o duşmanului". Numărul meselor depinde de vârsta, starea sănătăţii şi alţi factori. Se iau 3-5 mese/zi, funcţie de vârstă : nou-născuţii la 3 h, micii şcolari 5 mese (2 gustări : orele 10 şi 16) ; şcolarii mari 4 mese (se scoate gustarea de la ora 16) ; adulţii 3 mese. Necesităţile de hrană (aportul caloric) scad după 40 de ani, cu 7,5% la fiecare 10 ani, între 45 şi 65 de ani, şi cu 10% după 65 ani. Nevoile energetice să fie acoperite astfel : 30-35% dimineaţa, 10% la gustare, 30-40% la prânz, 15-20% seara (după dr. Ionel şi Mihai Ţugui). Intervalul dintre mese să nu fie mai mare de 6 ore. Mesele unice/zi duc la îngrăşare. Este importantă estetica mesei pentru psihic şi poftă de mâncare. Nu se va lua masa dacă suntem supăraţi.

După masă, se va face mişcare pentru a se acţiona circulaţia sanguină, iar sângele cu factorii nutritivi să pătrundă în toate ţesuturile.

Înainte de masă, nu se vor consuma lichide, deoarece scade concentraţia sucurilor digestive, ceea ce îngreunează şi prelungeşte digestia. Consumul de ciorbă este indicat înainte de masă, deoarece măreşte aciditatea sucului gastric. Supele diluează sucul gastric, de aceea cei cu aciditate scăzută să le consume la sfârşitul mesei.

Prof. yoga N. Catrina, în cartea *Din tainele alimentaţiei lacto-vegetariene*, dă următoarele **cicluri alimentare**:

1. Aportul alimentar (mâncatul şi digestia) – orele 12-20;
2. Asimilarea (absorbţia şi folosirea nutrienţilor) – orele 20-04;
3. Eliminarea (reziduurilor corpului şi deşeurilor alimentare) – orele 04-12.

Ultima masă să fie la ora 19.

Este bine să ţinem cont şi de ritmul cotidian al organelor, dat în detaliu de J. Paungger şi Thomas Poppe în lucrarea *Puterea lunii*. Astfel:

De la ora 7-9 dimineaţa, stomacul lucrează din plin, apoi (ca de altfel orice alt organ) are nevoie de două ore de odihnă, timp în care splina şi pancreasul lucrează din plin. În acest interval (9-11) nu împovăraţi munca pancreasului care controlează glicemia, cu multe dulciuri care ridică nivelul glicemiei. Pancreasul va obosi luptând să readucă la normal glicemia. După ce trece efectul de scurtă durată al dulciurilor, noi vom resimţi aceasta prin oboseală şi iritare, sensibilizare.

Splina, prin producerea globulelor albe, va ajuta mai mult la vindecarea infecţiilor dimineaţa, decât în restul zilei.

Între orele 11 şi 13 când splina şi pancreasul se odihnesc, inima are maxim de randament. De aceea, între orele 11 şi 13, mâncaţi puţin dacă vi se face foame, pentru a nu împovăra activitatea inimii. Între orele 13 şi 15, este necesară o siestă, deoarece se instalează oboseala.

Activitatea intestinului subţire care este ghidată de sistemul nervos vegetativ, maxim în această perioadă (13-15), nu trebuie dereglată de stres.

Între orele 15 şi 19, beţi multe lichide, în special ceaiuri depurative (de exemplu, urzică, deoarece acum vezica şi rinichii ajută foarte bine la dezintoxicare).

După ora 17 ajută bine şi masajul.

După ora 19, nu mai beţi lichide, mai ales lapte, care necesită prelucrarea.

Între orele 19 şi 21, circulaţia sângelui e maximă, iar corpul se înviorează.

Între orele 21 şi 23 se recuperează energia, iar de la ora 23 la 1, vezica biliară, care ajută intestinul subţire în prelucrarea hranei cu ajutorul bilei, se reface. Mâncarea grea, de seară, cu grăsimi, dă de lucru vezicii biliare şi ficatului. În aceste ore, cine suferă cu bila să pună comprese calde şi umede.

Între orele 21 şi 3 noaptea, este necesar somn şi căldură pentru a reface bila şi ficatul.

Principalul organ de dezintoxicare, ficatul, se poate reface cel mai bine între 1 şi 3 noaptea.

Între orele 1 şi 5 dimineaţa să nu se bea alcool şi să nu se fumeze căci pot fi afectate organe ca ficatul (orele 1 şi 3) şi plămânii (3 şi 5).

De la orele 5-7 dimineaţa, intestinul gros are maxim de activitate. Acesta reţine resturile alimentare 20 de ore, în caz de îmbolnăvire apărând constipaţia, pe când intestinul subţire reţine hrana timp de 2 ore, iar îmbolnăvirea duce la diaree.

11. Îngrijirea pielii şi hidroterapia

- Expunere la soare, evitând ultravioletele de la prânz: dimineaţa până la ora 11; după-masă de la ora 16.
- Igiena sexuală – hrana cu multe proteine animale provoacă o excitaţie nefavorabilă asupra organelor sexuale; excesele sexuale duc la epuizare.
- Dacă se poate, să se facă masaj general, masaj uscat de la extremităţi spre inimă, pe abdomen în sensul acelor de ceasornic, pe spate transversal.
- Călirea cu apă: duşuri, spălări cu lufă, băi de plante (se întăreşte aura corpului). Se recomandă ca dimineaţa să se spele corpul până la brâu cu apă rece, iar seara să se facă duşuri scoţiene (calde-reci).

Hidroterapia (folosirea însuşirilor apei în scop de vindecare) a început să fie practicată cu mult timp în urmă. Un exemplu este preotul terapeut Sebastian Kneipp din satul bavarez Woerishofen (lângă Augsburg), care, după o practică de 37 de ani, în 1886 a publicat cărţile *Cura mea de apă* şi *Trăiţi astfel sau Înştiinţări şi sfaturi practice pentru A TRĂI SĂNĂTOŞI şi a tămădui boalele*. Am să spun câteva cuvinte despre tratamentele lui, deoarece acestea se practică şi astăzi cu bune rezultate.

În funcţie de tipul de afecţiune, el folosea *7 metode de tratament*: comprese cu apă rece (timp de 1 h), băi, abur, turnări, spălări, înfăşurări şi apă de băut, cu întreitul scop de a dizolva substanţele aducătoare de boală, de a le elimina din trup şi de a întări organismul. Dizolvarea o realiza prin băi de aburi şi prin băi calde de ierburi. Toate înfăşurările, în parte turnările şi compresele slujeau la eliminare şi, în sfârşit, toate băile reci, toate turnările, în parte spălările le folosea cu scopul de a întări organismul. Cu cât apa era mai rece, cu atât considera că are valoare mai mare. El dădea următoarele sfaturi: după o aplicare rece, nu se şterge corpul (doar mâinile şi capul, pentru a nu uda hainele), ci se acoperă cu haine din pânză groasă şi aspră. Dacă se şterge corpul, aceasta nu se face la fel în toate punctele şi apare căldură neuniformă pe suprafaţa pielii. Nu se freacă pielea. Apoi se face mişcare minim 15 min. Nu recomanda masajele în apă.

Băile cu ape minerale nu le considera bune, spunea că sunt prea dure. De altfel, atrăgea atenţia ca apele minerale să se bea cu prudenţă, deoarece au multe săruri care pot deveni corozive.

Compresa superioară, pusă de la gât la partea de jos a pântecelui timp de 3/4 h, care se acoperea cu ceva călduros, servea la gonirea gazelor din stomac. *Compresa inferioară* se făcea cu o pânză înmuiată și stoarsă aplicată pe toată șira spinării (tot 3/4 h), peste care se punea o plapumă. Aceasta întărea șira și măduva spinării, ușurând durerile de spate, și se folosea contra apoplexiilor. Aceste două tipuri de comprese se pot aplica și simultan în fierbințeli, ipohondrie, umflături etc. Compresa pe pântece se punea la dureri de stomac, pentru îndepărtarea sângelui din piept și inimă, pentru cârcei la stomac. Pânza se poate înmuia în apă, oțet, decoct de scuturătură de fân, coada calului sau paie de ovăz.

Nu recomanda aplicarea de gheață, cu atât mai mult pe cap, ochi sau urechi.

Recomanda *băile reci de picioare*, care odihnesc și întăresc, timp de 1-3 min. Aceste băi îndepărtează sângele de la cap și piept. Persoanelor slabe, anemice sau nervoase le recomanda *băile de picioare călduțe* (25-26°) cu sare, timp de 15 min. Dacă se dorea o baie mai caldă (30°), trebuia urmată de o baie rece timp de 1/2 min. Aceasta ajută circulația sângelui, este contra congestiilor, durerilor de cap sau gât, cârceilor, deoarece sângele este dirijat către picioare. Băile cu scuturătură de fân la temperatura plăcută de 25-26° au o mare putere tămăduitoare. Băile la picioare timp de 30 min. cu paie de ovăz (se fierbe lichidul cu paie 1/2 h, apoi se lasă să ajungă la temperatura de 25-26°) ajută contra bătăturilor, împietririlor la picioare, aprinderilor de la încheieturi, unghii înfipte în carne, bășici de la umblat mult, bube.

Băile pe jumătate (de la picioare până în capul pieptului), *reci*, timp de 1/2-3 min. le recomanda persoanelor fără putere, pentru dureri de stomac, constipație, hemoroizi. Întâi se spală partea de sus a corpului.

Băile reci de șezut, timp de 1-2 min., făcute noaptea, pentru a nu răci, se recomandau pentru organele genitale, constipație, gaze în stomac, insomnie. *Băile calde de șezut cu plante* cum ar fi coada calului, paie de ovăz, scuturătură de fân, timp de 15 min., de 2-3 ori/săptămână, *alternativ cu băi reci* servesc pentru boli ale intestinului gros, hemoroizi, fistule. În special, băile sau aburul cu coada calului ajută pe cei cu reumatism, boli de rinichi (inflamații, răciri, retenții, litiaze), cele cu paie de ovăz pe cei cu podagră, iar cele cu scuturătură de fân sunt contra hemoroizilor, constipației și contra oricărei alte afecțiuni.

Baia rece generală 1/2-3 min. trebuie să fie cât mai scurtă pentru efect mai bun. Iarna se recomandă 2 băi/săptămână. Ajută în boli inflamatorii însoțite de friguri (febră 39-40°).

Baia caldă generală (28-30°) timp de 25-30 min. trebuie urmată de *baia rece* timp de 1 min. Fără ștergere, se îmbracă și se face mișcare 1/2 h. Recomanda și aici băile cu : scuturături de fân, paie de ovăz, ace de brad (întăritoare), eventual plantele combinate.

Folosea următoarele *7 mijloace de oțelire* a organismului : plimbarea desculț în iarbă umedă, pe pietre udate, în zăpadă de curând căzută sau în apă

rece, baia rece a braţelor şi picioarelor, împroşcarea genunchilor (cu sau fără împroşcarea părţii de sus a trupului).

De-a lungul timpului, aceste tratamente şi-au găsit confirmarea. S-au produs vindecări miraculoase, fără a se mai folosi medicamente.

Astăzi, alţi terapeuţi, în funcţie de tipul de boală, recomandă apa caldă şi aburii pentru dilatarea vaselor sanguine, favorizarea transpiraţiei şi destinderea muşchilor şi articulaţiilor, sau proceduri cu apă rece pentru comprimarea vaselor de sânge, reducerea inflamaţiilor şi congestiilor superficiale şi stimularea circulaţiei sângelui în organele interne.

Valeriu Popa recomanda automasajul din cap până în picioare, de 1-2 ori/zi.

12. Masarea zonei reflexogene a afecţiunii respective, în tălpi şi la mâini, dimineaţa şi seara. Într-o sumedenie de părţi ale corpului, dar mai ales în tălpi, există terminaţii periferice ale diferiţilor nervi rahidieni care, prin creier, au legătură cu organele noastre interne, fiecare organ fiind coordonat de un centru nervos. Talpa este un adevărat dispozitiv de telecomandă, pe ea existând o mulţime de butoane. Prin excitarea punctelor unde există terminaţiile nervoase, se declanşează în sistemul nervos central fenomene care duc la îmbunătăţirea activităţii organului respectiv, la creşterea capacităţii lui de apărare, la tonifierea lui. Masajul tălpilor va influenţa pozitiv şi nervii rahidieni care nu pot ajuta organul respectiv. Biocâmpul este distribuit în jurul corpului în straturi de grosimi şi densităţi diferite. Corpul, în partea din faţă, are biocâmpul în raport de 1/1, pe laterale are 3/4 din biocâmp, în spate 1/2, deasupra capului 1/7 din grosime, iar sub tălpi 1/10. Deci sub tălpi stratul este subţire şi este uşor de pătruns. Atenţie la starea psihică din timpul reflexoterapiei! „Orice vibraţie (apăsare) însoţită de informaţie (gândul cel bun) se transformă în radiaţie care influenţează substanţa (fizică sau eterică)" (Gabriela Floreta Bucur – *Terapii reflexogene*). La apăsarea anumitor puncte, pot apărea dureri şi se simt granulaţii din deşeuri formate din acid uric, acid oxalic, calciu, resturi ale proceselor de metabolism. Prin masaj, cristalele de deşeuri sunt sfărâmate, dizolvate, eliminate, iar circuitul energetic şi sanguin este restabilit. Prin apăsare, iau naştere o serie de unde care vibrează şi curăţă traseul energetic şi sanguin, până la organul cu care se află în rezonanţă. Pe talpa dreaptă se reflectă partea dreaptă a corpului, iar pe cea stângă, partea stângă a corpului. Excepţie fac organele localizate pe cap şi în cutia craniană (unde nervii se încrucişează), care se reflectă invers pe tălpi. Deci vom masa zonele ochi, urechi, nări de pe dreapta corpului, pe talpa stângă. Există o legătură între membrele superioare şi inferioare. De exemplu, dacă nu putem avea acces la o mână din cauza unui traumatism, putem acţiona asupra piciorului în zona similară. Există o armonie electromagnetică şi între diferite părţi ale corpului. În cazul marilor articulaţii (umeri, coate, şold, genunchi), se masează mai întâi punctele situate pe aceeaşi parte, timp de 2 min. De exemplu, dacă există o durere la umărul stâng, vom masa şoldul stâng şi

apoi umărul drept (apar dureri reflexe prin bilateralitate orizontală). Când durerile sunt la articulaţiile mici (articulaţie pumn, gleznă, degete), vom masa mai întâi articulaţia corespunzătoare zonei opuse. De exemplu, pentru un deget stâng afectat, vom masa întâi degetul similar drept şi apoi degetul de la piciorul stâng. Reflexoterapia este contraindicată în unele cazuri : insuficienţă renală acută (un rinichi în insuficienţă de activitate nu poate fi încărcat cu alte toxine – cele dislocate) ; infarct (datorită sângelui abundent trimis către inimă) ; hemoragii ; sarcină etc. Nu se practică imediat înainte sau după masă, deoarece pentru digestie este necesară o cantitate mare de energie, iar masajul foloseşte energia pentru a o redistribui acolo unde este necesară redresarea. De asemenea, nu se face cu ajutorul unei persoane când nu există afinitate sufletească reciprocă. Masarea se începe cu zona rinichi, pentru a pregăti căile de eliminare a depunerilor anorganice. Se continuă cu zonele cap, coloană vertebrală (centru de dirijare a funcţiilor) ; urmează plămânii, stomacul, intestinele, ficatul, vezica biliară şi pancreasul, care sunt organe de dezintoxicare, metabolism şi producere a substanţelor de reconstituire. Se acordă atenţie punctelor legate de circulaţia sanguină. Zonele în rezonanţă cu căile limfatice şi ganglionii limfatici vor ajuta la degradarea deşeurilor metabolice, acţionând şi la mărirea imunităţii organismului. În final, se masează celelalte puncte sensibile (organe de simţ, membre etc.). Pentru detalii, recomand cartea *Terapii reflexogene*, de Gabriela Floreta Bucur.

O altă zonă reflexogenă este limba. În fiecare dimineaţă, după cura de ulei, se curăţă limba, masând-o cu o linguriţă de plastic. În felul acesta sunt activate şi zonele reflectogene de pe limbă.

13. Somnul natural

Cercetările oamenilor de ştiinţă, în acest domeniu, relevă faptul că ceasul biologic uman funcţionează în deplină concordanţă cu energiile din univers. Noaptea, timp de 12 ore, organismul, aura, se încarcă cu energie, iar ziua, tot 12 ore, se descarcă. Înainte de a se introduce curentul electric şi, implicit, radioul şi televizorul, în special populaţia de la sate era în acord cu ceasul cosmic, sculându-se o dată cu răsăritul soarelui (la cântatul cocoşilor) şi culcându-se imediat după apusul lui. Dar maxima încărcare cu energie a organismului are loc între orele 21 şi 24, scăzând treptat din intensitate până la ora 4 dimineaţa, când se opreşte. Urmează un somn relaxant, de cele mai multe ori încărcat cu vise. Consumul maxim de energie are loc ziua, între orele 9 şi 12 (observaţi similitudinea de ore). Energia se consumă treptat până la ora 16, organismul deja începând să resimtă oboseala. Tehnologia avansată, agitaţia şi stresul cotidian perturbă aceste ritmuri ancestrale, conducând la dereglări ale organismului pe care tehnica medicală, rămasă mult în urma celorlalte descoperiri, nu mai poate să le rezolve în totalitate. **Valeriu Popa** afirma cam acelaşi lucru, că orele de somn cele mai bune sunt în pas cu natura, adică 21-2, la ora 2 începând trezirea naturii. Somnul de dimineaţă era considerat boală curată.

În timpul somnului se produc anumiţi hormoni. Siesta, de obicei între orele 14-15, reactivează acest proces.

Cortizonul produs de organism condiţionează reacţia antiinflamatoare, linişteşte durerea. Acţiunea sa este legată de temperatura corpului. Cu cât temperatura este mai scăzută (dimineaţa sau în timpul siestei) cu atât hormonul este mai activ.

Hormonul de creştere este secretat în timpul somnului lent, profund, care poate fi în timpul siestei. La adult, el reglează producerea de grăsimi.

Melatonina este secretată de glanda pineală în întuneric. Ea este un izvor al tinereţii, încetinind îmbătrânirea. În timpul siestei, pentru a activa acest proces, faceţi întuneric în cameră (trageţi draperiile).

O alternativă la siesta de după-amiază o reprezintă relaxarea, timp de 10 minute. Exerciţiul constă în 2 timpi: deconectarea musculară şi detenta mentală („sunt calm..."). Vezi exerciţiile de relaxare Yoga sau exerciţiile prezentate în revista *Formula AS* nr. 398 din ianuarie 2000.

Somnul are 5 *cicluri de durată* inegală:

1. somn foarte lejer, tranzit între veghe şi somn;
2. somn lejer, încă 20 de minute;
3. somn profund;
4. somn foarte profund, când corpul se repară. Toate funcţiile încetinesc. Aceste 4 cicluri reprezintă somnul lent.
5. somn rapid, al viselor (20-30 minute). Se revine apoi la primul ciclu (veghe-somn).

Atât stării de veghe, cât şi stării de somn îi corespund anumite unde cerebrale, care pot fi depistate la encefalograf.

1. În starea de veghe, apar undele beta cu frecvenţe f=14-21 Hz. Ele corespund lumii fizice în care există noţiunea de spaţiu şi timp.
2. În starea de semisomn, există unde alfa cu f=7-14 Hz, corespunzătoare lumii spirituale. Nu există noţiunea de spaţiu şi timp. Frecvenţa f=10 Hz este numită şi frontiera PSI deoarece sub nivelul ei apar fenomene de parapsihologie: telepatie, premoniţie, telekinezie etc. La frecvenţa f=10 Hz se interconectează cele două emisfere cerebrale, dreapta intuitivă folosită la ascultarea muzicii, admirarea naturii etc. şi stânga cu rol analitic, logic (la stângaci este invers). Intrând în starea alfa în mod voluntar, poţi să-ţi foloseşti subconştientul în programarea şi dirijarea conştientă a vieţii. Aceasta ne arată Dan Seracu în cartea *Autocontrol pas cu pas*.
3. În starea de somn, se emit unde teta cu frecvenţe f=4-7 Hz. Şi la anestezie generală se activează aceste unde.
4. În timpul somnului profund, apar unde delta cu frecvenţă mai mică de 4 Hz. Este domeniul inconştientului.

Numărul de ore de somn depinde de vârstă, de constituţie. Persoanele vârstnice dorm mai puţin, copiii mai mult. În general trebuie asigurate 8 h de

somn profund. Pentru sistemul imunitar, somnul este vital ca stimulent şi regenerare. Substanţele care produc somnul stimulează şi producţia de interleucină, una dintre cele mai importante arme ale sistemului imunitar. Când contractăm o răceală, interleucina este produsă în cantitate mai mare şi noi ne vindecăm dormind.

Insomnia poate fi provocată de toxinele pătrunse în creier, în caz de boală, intoxicaţii de la ficat sau intestin (la ochi apar culoarea galbenă sau inflamaţii) sau din cauza nervilor.

Dacă aveţi prin preajmă o apă curgătoare, dormiţi în unghi de 90 de grade faţă de circulaţia apei, indiferent de punctul cardinal. Oamenii care dorm paralel cu cursul de apă şi în aceeaşi direcţie se trezesc cel mai des epuizaţi a doua zi, iar dacă dorm în direcţia opusă se trezesc cu capul greu, pentru că fluxul de energie e prea puternic. Poate creşte şi tensiunea arterială în acest caz.

Camera trebuie să fie orientată spre S-E, patul orientat cu capul spre N sau V. Nu se doarme pe spate, ci pe dreapta la culcare şi pe stânga la sfârşit. Picioarele reci le încălzim. La culcare, dacă este necesar, se bea ceai medicinal de melisă, sunătoare, tei, hamei, odolean sau coji de mere, îndulcit cu miere. Se face baie de aer în faţa ferestrei deschise, gimnastică şi frecţii. Nu se bea ceai negru sau cafea înainte de culcare. Pentru limpezirea capului, ne servim de ciorapi umezi peste care punem şosete de lână sau aplicăm comprese cu oţet pe piept. Ne deconectăm gândindu-ne la ceva plăcut sau citim ceva vesel.

14. Aportul suficient de lichide (2,5 l/zi)

Apa este esenţială vieţii, organismul nostru conţinând-o în mare parte. Legumele şi fructele cu care ne hrănim conţin, de asemenea, o mare cantitate de apă organică. Lipsa apei afectează organismul mai mult decât lipsa hranei.

Apa este un element indispensabil vieţii. Un om poate supravieţui un timp mai lung fără mâncare, dar lipsa de apă afectează grav aparatul excretor. Apa are o funcţie plastică în formarea ţesuturilor moi, este solventul şi transportorul substanţelor dizolvabile şi mediul în care se petrec toate procesele metabolice din organism. Ajută la menţinerea constantă a temperaturii corpului. Prin transpiraţie se elimină surplusul de căldură. Dizolvă şi transportă substanţele nutritive la celule, unde sunt metabolizate. Ceea ce rezultă din reacţiile metabolice se elimină prin organele excretoare.

Dizolvă substanţele minerale, ajutându-le în acţiunea lor. Omul pierde apă prin urină (1-1,5 l), respiraţie (300-400 ml), fecale (150 ml), prin piele (650-750 ml). Cantitatea de apă consumată depinde de temperatura ambiantă, activitatea musculară şi sistemul neurovegetativ propriu fiecărui om. Pierderile se compensează prin apa băută (1-1,2 l) din alimentele solide (800-1000 ml) şi arderea elementelor nutritive (200-300 ml). În general, la omul sănătos există un echilibru hidric (aport egal cu eliminări).

Uşurăm munca celulelor şi a organelor de excreţie printr-un aport suficient de lichide. Apa potabilă nu trebuie să fie contaminată şi nici dezinfectată

chimic. Cea mai bună este apa de izvor. Să se bea ceaiuri de plante adecvate bolii. Familia mea foloseşte ceaiuri vitaminizante cu măceşe (vitamina C şi caroten), coacăz negru (vitaminele C, P, K), cătină (fruct-miracol care măreşte imunitatea, are efect anticancerigen, multe vitamine), coarne, urzică, frunze de zmeur, mur, frag, afin, păducel etc. îmbogăţite cu miere şi lămâie. De asemenea, recomand sucurile de fructe şi legume în cantitate cât mai mare. Mai ales în caz de boală fac adevărate minuni.

Două întâmplări din viaţa mea mi-au dovedit eficacitatea sucurilor. Băiatul meu, Ionuţ, a răcit când avea vârsta de 3 ani. Febra îi crescuse, la un moment dat, la aproape 40°C. M-am speriat, mai ales când am constatat că era inert. Cu mare grijă, i-am dat să bea suc de legume şi de mere şi l-am lăsat să doarmă în continuare.

Când am revenit în camera lui, nu mi-a venit să-mi cred ochilor : Ionuţ se dăduse jos din pat şi se juca. Era salvat.

La vârsta de 13 ani, Ionuţ a suportat o operaţie de deviaţie de sept. După intervenţie, a făcut febră mare, 39°C. Nu am vrut să-l mai las în spital şi, cu acordul medicului, care mă cunoştea, l-am luat, după 2-3 ore, acasă. I-am administrat două zile sucuri multe de legume şi fructe, de asemenea, şi citrice. Operaţia fusese făcută joi, iar luni băiatul meu a avut forţa necesară să dea o teză la şcoală. Peste încă două zile a mai dat o teză, iar rezultatele au fost mulţumitoare. Toţi cei care îl cunoşteau au fost miraţi de revenirea lui rapidă după operaţie.

Şi eu am profitat de multe ori de binefacerile sucurilor. Iată un exemplu : în octombrie '98 am răcit, pe fondul unei oboseli accentuate. Aveam dureri în gât, care s-au extins la plămâni. De durerea în gât am scăpat cu ceaiuri, gargară, cataplasme cu felii de cartof, prin cura de ulei, cu ajutorul tincturii de propolis şi prin administrarea de bitter suedez. Pentru nasul înfundat şi la gargară am folosit picături dintr-o soluţie de apă şi sare + 2, 3 picături de ulei de mentă şi de pin (la 25 ml apă). După două zile încă nu reuşisem să scap de durerile de cap, deşi îmi pusesem pe frunte cataplasme de argilă, felii de cartof, de măr, bitter suedez şi alifie chinezească. Mă dureau deopotrivă ochii şi măselele. Mi-a venit ideea să beau suc de legume. Mi-am adunat puterile şi am făcut următoarea reţetă : 1 morcov mare, 1 castron de spanac, 1 castravete, 2 mere mari, 1/4 varză. Am obţinut 300-400 ml de suc, pe care l-am îndulcit cu o lingură de miere. Am băut lichidul încet, cu paiul. După ce am consumat jumătate din cantitate, am simţit că încep să se destindă venele de la tâmple şi, treptat, durerea a dispărut pe măsură ce am băut întreaga cantitate de suc. Apoi am început să citesc presa. Aveam pe masă *Revista fenomenelor paranormale*, din octombrie '98. În articolul „Sănătatea nativilor din fiecare zodie" am citit că fosfatul de potasiu este necesar celor născuţi în Zodia Berbecului, întrucât ajută la refacerea celulelor cenuşii şi a sistemului nervos. Diminuarea acestei substanţe provoacă dureri de cap şi o stare de epuizare. Fosfatul de potasiu se găseşte în vegetalele din care mi-am preparat sucul : morcov,

spanac, castravete, măr. Se mai găsește în sfeclă, țelină, lăptucă, năsturel, conopidă, ceapă, muștar, ridichi, nuci, lămâi. De asemenea, cei din zodia Berbecului mai au nevoie de Fe organic și proteine pentru întărirea mușchilor. Ierburile asociate zodiei sunt: aloe, dafin, ardei iute, hrean.

În concedii, trebuie să profităm de apele minerale băute direct de la sursă.

Dr. C. Becker recomandă ceaiurile de plante și lichidele Waerland:

- dimineața: 1/2 l decoct de legume
- între mese: 1/4 l ceai medicinal
- prânz: 1/4 l lapte bătut
- între mese: 1/4 l ceai medicinal
- seara: 1/4 l lapte dulce.

În lipsa apei de izvor, puneți 1 linguriță argilă (luată din magazinele naturiste) la 1 l apă potabilă și lăsați-o să stea câteva ore în bătaia luminii și a soarelui. Argila va anula efectul nitriților, nitraților, metalelor grele, clorului etc. și va dezinfecta apa. Se va încărca și cu energie cosmică, prana și ne va alcaliniza sângele.

15. Folosirea compreselor cu frunze de varză verzi (partea exterioară a verzei) presate cu sticla – să nu fie reci.

Camille Droz, în 1970, în cartea *Despre minunatele efecte vindecătoare ale frunzei de varză*, explică în amănunt cum se tratează diferite afecțiuni cu frunze de varză.

Frunza de varză are afinitate pentru substanțele toxice, obligându-le să iasă din țesuturi. Ea produce sau favorizează secreția sau supurația la abcese, furuncule, erizipel, dar și la pielea sănătoasă care acoperă țesuturi bolnave în profunzime. Dacă boala se întinde pe suprafețe mari, lichidul aflat sub piele în părțile neacoperite de varză este absorbit și dirijat numai spre locurile acoperite, iar de acolo este eliminat. Vindecarea intervine după ce cauza bolii a fost îndepărtată.

Dacă după aplicație frunza devine brună, secreția sau puroiul conține substanțe caustice. Dacă devine galbenă, uscată, veștejită, atunci boala sau este foarte rebelă sau s-a vindecat prin compresele anterioare. Secreția sau supurația sub influența verzei precede orice vindecare. Ea conține o substanță bactericidă care, în proporții slabe, reduce germenii gram negativi (J. Valnet – *Tratamentul bolilor prin legume, fructe și cereale*).

Varza conține S (dezinfectant al aparatului respirator, în eczeme, seboree), săruri de K, vitamina U (ocrotitoare a mucoaselor), vitamina K (antihemoragică). De aici apar proprietățile cicatrizante ale sucului folosit în colite ulceroase. Ele aparțin și mucilagiilor. Mai conține: protide, lipide, glucide, minerale: 50 mg P, 50 mg Ca, 1-3 mg Fe; vitamine: 80 mg vitamina C; 0,15 mg vitamina B_1; 0,12 mg vitamina B_2; 0,6 mg vitamina PP; 0,5 mg provit. A; 2183 U.I. vitamina A; vitamina D_2. Bogăția în S (100 mg%), arsenic, Ca, P, Cu, I o face remineralizantă și reconstitutivă. Prin vitamina A, întreține nutriția țesuturilor și întârzie îmbătrânirea. Prin vitamina B, factor de

echilibru nervos, ajută la respiraţia celulară, metabolismul glucidelor, absorbţia oxigenului la nivelul celulelor. Prin Mg, Ca, K este un mijloc de apărare contra maladiilor. Clorofila permite producerea hemoglobinei şi se opune anemiei, dar fierberea distruge acest element. Proprietăţile antianemice sunt datorate Fe şi Cu, care intervin în fixarea Ca.

Moarea de varză (zeama de varză acră) bogată în fermenţi, vitamine şi enzime, este folosită terapeutic în multe afecţiuni : constipaţie, hipotensiune, digestie dificilă, febră etc.

Prin protide şi glucide este energetică şi constructoare.

***Boli vindecate de varză*:** vărsat, urticarie, pojar, scarlatină, zona zoster, pustule, băşici, acnee, eczeme, plăgi, flegmoane, afecţiuni eruptive, erizipel, inflamaţii ale capilarelor, ale vaselor ganglionilor limfatici, arsuri, răni, muşcături de şarpe, cangrenă, sifilis, fracturi, febre, malarie, tifos, nevralgii, reumatism, coxalgie, diabet, gută, afecţiuni intestinale, migrenă, cefalee, epilepsie, isterie, astm, guturai, bronşită, paralizii, inflamaţii oculare, muţenie, surditate, ulcere, hemoroizi, răceli, tumori, diabet, alcoolism etc. Este preţioasă pentru stomac şi intestin. Prin bogăţia în vitamine este antiscorbutică, reechilibrantă. Bolile menţionate au drept cauză anumite toxine, pe care acţiunea verzei le elimină prin piele : „depuraţie cutanată".

Diferite moduri de aplicare:

- la ameţeală, cefalee, irascibilitate, tensiuni nervoase ; se înfăşoară picioarele cu frunze de varză, schimbând compresa dimineaţa şi seara ;
- arsuri : atenuează durerile, evită formarea băşicilor şi dă cicatrici curate ;
- astm : se aplică dimineaţa şi seara pe piept şi regiunea superioară a abdomenului ; comprese de câte 4 frunze mari ;
- cancerul nu-l vindecă, dar uşurează durerile, micşorează supuraţia şi evită mirosul neplăcut ;
- cruste : se îndepărtează părul de pe cap, se aplică frunze şi se fixează cu o căciuliţă. La fiecare schimbare, se spală capul ;
- gută, reumatism, fracturi, inflamaţii oculare : comprese ;
- malarie, meningită, tifos, febră : comprese pe braţe şi picioare – atrage sângele în aceste părţi ;
- metrite, menoragii : comprese pe abdomen şi regiunea rinichilor ; influenţează favorabil menstruaţia, calmează durerile. Tratamentul trebuie continuat câteva luni ;
- panariţiu : se înfăşoară degetul ;
- paralizii ale extremităţilor : se înfăşoară întreaga extremitate ;
- pojar : comprese pe extremităţi ; ceai de tei, viorele sau muşeţel ;
- tulburări gastrice şi intestinale : comprese pe abdomen ;
- ulcere gastrice : se bea suc de varză.

16. Folosirea țițeiului brut din locul de naștere, recomandat de **Valeriu Popa**, sau a **petrolului distilat** la 100-150°C indicat de Paula Ganner (Tirol) în cartea *Metode de vindecare*.

Petrolul vindecă toate bolile care vin din sânge (boli ale sângelui și ulcerații, tumori, sarcoame, diabet, ficat). Zilnic, se ia câte o linguriță pe stomacul gol, timp de 5 săptămâni. Urmează o pauză de 2 luni și apoi o cură de 4 săptămâni. Paula Ganner a vindecat 20 000 cazuri.

Chiar tatăl meu s-a vindecat de ciroză uscată bând petrol dublu rafinat, ceaiuri de plante pentru ficat, ținând regim alimentar și făcând tubaje pentru eliminarea fierei.

17. Folosirea argilei, care împiedică proliferarea microbilor sau a bacteriilor patogene. Egiptenii foloseau argila la mumificare, cunoscând acțiunea sa antiseptică. Argila captează, drenează, apoi elimină impuritățile din țesuturi, sânge sau limfă. Ea constituie un pol de atracție pentru factorii morbizi. Această substanță este dotată cu ceea ce numim „inteligența naturii". În cazul unei răni sau leziuni, ea elimină țesuturile bolnave și distruge germenii periculoși, fără să atingă sau să distrugă celulele sănătoase. Are o compoziție asemănătoare corpului nostru, cu un supliment de minerale.

Zincul și seleniul din argilă stimulează formarea enzimelor care elimină radicalii liberi.

Argila are putere antitoxică, bactericidă, antiseptică, fortifică organismul și combate bolile datorate slăbirii și degenerescenței. Anulează efectul nociv al nitriților și nitraților, al metalelor grele, al clorului din apa potabilă de la robinet. Este bine să punem max. 1 linguriță de argilă/1 l apă, într-un vas de sticlă, la lumină, pentru a se încărca cu energie cosmică (îmbrățișarea soarelui cu pământul, fotonii cu mineralele și cu oligoelementele). Pe traseul său în organism, ea reține ionii toxici (mercur, cadmiu etc.). Din instinct, animalele, când sunt otrăvite, mănâncă argilă.

În stomac, formează un gel protector și stimulează enzimele digestive, asigurând un pH alcalin, necesar digestiei intestinale.

Absoarbe gazele și toxinele care apar în intestin în urma unei dereglări de metabolism. De asemenea, permite o mai bună absorbție alimentară, echilibrând flora intestinală, accelerând drenajul și evacuarea. Este considerată detergentul intestinelor.

În primul rând, argila este un cicatrizant de prim ordin, grație silicatului de Al care o compune. Este antiinflamator, eficient în infecțiile cronice. Argila colectează puroiul, dezinfectează locul, dezintoxică organismul.

Datorită conținutului în siliciu, se recomandă în arterioscleroză, tuberculoză, boli degenerative, prevenirea efectelor îmbătrânirii. Se fac cure cu argilă în astenie, anemie, demineralizare, epilepsie, afecțiuni hepatice, leucemie, cancer, fiind bogată în Ca și Mg. Este antiparazitar, activează circulația fluidelor în organism (sânge, limfă). Extrage prin piele substanțele toxice și introduce

mineralele de care are nevoie organismul. Astfel se explică faptul că nodulii mamari şi ganglionii se retrag, ca urmare a aplicaţiilor externe cu argilă.

Argila posedă posibilitatea de a echilibra radioactivitatea corpului, stimulând deficienţele radioactive şi absorbind poverile excesive. Atunci când nu a putut fi evitat un tratament cu raze, aplicarea argilei între două şedinţe permite o mai bună suportare a radiaţiilor.

Argila creează mediul alcalin, aducând sângele la pH-ul optim, nefavorabil dezvoltării bacteriilor. În fond, boala este acidoza sângelui.

Argila se foloseşte pe cale internă (se bea amestecată cu apă) sau pe cale externă (sub formă de cataplasme). Dacă se abuzează de doza zilnică este neprimejdios, organismul reţinând acele microelemente de care are nevoie şi eliminând surplusul. De fapt, argila nu acţionează prin cantitate, ci prin informaţia pe care o deţine.

Folosirea argilei pe cale internă :

- Prima săptămână : puneţi din ajun într-o 1/2 pahar cu apă cât mai slab mineralizată, apă de piramidă sau apă de izvor (evitaţi apa de chiuvetă tratată cu clor care diminuează efectul argilei), 1 linguriţă cu praf de argilă. Dimineaţa, pe nemâncate, beţi apa de argilă fără a amesteca soluţia (lăsaţi depozitul de argilă pe fundul vasului).
- A doua săptămână : dimineaţa, pe nemâncate, amestecaţi soluţia cu o linguriţă de lemn ; lăsaţi puţin să se aşeze şi beţi apa cu argila în suspensie.
- A treia săptămână : dimineaţa, pe nemâncate, după ce amestecaţi soluţia cu o linguriţă de lemn, beţi îndată apa de argilă.

Durata : urmaţi prima cură de argilă timp de 3 săptămâni. Faceţi apoi o săptămână pauză. În continuare, faceţi cure de 10 zile în fiecare lună sau la fiecare schimbare de anotimp. În caz de arsuri stomacale, beţi de mai multe ori/zi 1/4 sau 1/3 pahar cu apă de argilă (preparată cu 2-3 linguriţe argilă/ pahar de apă). Arsurile se vor calma, argila formând un pansament gastric.

Pentru uz extern, se acoperă argila cu apă (1/2 cm peste nivelul argilei) rece. Nu amestecaţi argila, pentru că devine lipicioasă şi greu de manipulat. Lăsaţi să se dizolve câteva ore (cel puţin 1 h). La început, cataplasmele se fac subţiri de 1/2 cm, apoi îngroşaţi până la 2 cm. După folosire, argila se aruncă. Nu se folosesc cataplasme în timpul digestiei.

Argila nu este un panaceu, aşa cum nici un alt produs nu poate curăţa singur organismul de toxine. Ea trebuie combinată cu o nutriţie echilibrată şi apifitoterapie.

Argila este folosită cu bune rezultate şi în cosmetică. Astfel, laptele şi mărul fiert la care se adaugă argilă constituie o mască de faţă care dă luminozitate tenului, iar măştile cu argilă aplicate de 3-4 ori/zi elimină acneea. La noi în ţară se comercializează gama de produse cu argilă „Aslavital" şi „Farmec Vital".

Într-o carte care a făcut vâlvă în Occident, *Argila care vindecă*, Raymond Dextreit afirmă : „Argila este incontestabil o forţă inteligentă, binefăcătoare,

pe care trebuie să o experimentezi pentru a-i înțelege acțiunea. Să acceptăm faptele, chiar dacă nu cunoaștem precis cauzele".

18. Folosirea bitterului suedez

Rețeta de bitter suedez a fost elaborată și transmisă de medicul suedez dr. Samst, a cărui familie a trăit până la adânci bătrâneți datorită acestui preparat. Dr. Samst a trăit până la 104 ani și a murit în urma unui accident de călărie. Este folosit atât ca mijloc preventiv pentru îmbolnăviri, cât și în caz de boli grave. Bitterul se găsește preparat în farmacii sau se ia amestecul de plante gata preparat de la Plafar și se face macerat de plante în alcool. Totodată se dau și instrucțiunile de folosire a bitterului. Maria Treben, susținătoare a acestui bitter, afirmă că rețeta provine de la Paracelsus, care îl denumea „elixir" și cu care vindeca bolnavi cu afecțiuni dintre cele mai serioase. Am început și eu să folosesc acest elixir și pot spune că a dat rezultate în multe cazuri: probleme de digestie, infecții, umflături datorită traumatismelor, răceală etc.

19. Eliminarea reziduurilor

Trebuie să se elimine reziduurile prin organele de excreție (prin colon și piele). Constipația este cauza principală a multor boli. Ea trebuie combătută printr-o alimentație sănătoasă, bazată pe legume, fructe și cereale, lichide (2 l/zi), scaun cel puțin o dată pe zi, mișcare.

Nu moleșiți musculatura intestinală prin clisme multe și mari.

20. Postul

Este indicat să se facă cure de dezintoxicare prin post, deoarece sângele încărcat cu toxine nu mai are posibilitatea să preia de la celulă elementele toxice rezultate în urma arderilor metabolice. Prin sistemele de eliminare, trebuie să scape de acestea și, de asemenea, să alimenteze cu oxigen și elementele nutritive necesare proceselor metabolice toate celulele corpului.

Postul însoțit de clisme este cel mai important mijloc de a obține sănătatea. Dacă postul nu este însoțit de clisme, se poate produce autointoxicarea. În timpul postului au loc eliminări mari de toxine, care, în urma încetării peristaltismului intestinal și a lipsei alimentelor ce fac tranzitul, rămân în intestin și reintră în circuitul sanguin, formând un cerc vicios.

În *Formula AS* nr. 403 din martie 2000, dr. Carmen S. Ghiman din Brașov recomandă clismele cu cafea, care sunt parte componentă a Terapiei Gerson și pe care ea le-a practicat în Germania, în lupta cu cancerul. Pe lângă aceste clisme, pacienții internați țin și regim de crudități. Clismele se fac sub supraveghere medicală și rezultatul lor se vede imediat după clismă, dispărând temporar durerile, revenind apetitul și organismul revigorându-se. Clisma poate fi folosită și în alte boli, fiind o cură de purificare foarte intensă. După

clismă se face un anume masaj abdominal iar corpul va fi vitaminizat funcţie de necesitate. Nu se va bea cafea în timpul tratamentului.

Clisma se poate face cu oricare din cele două tipuri, Coffea arabica sau Coffea robusta. Trebuie să fie măcinată foarte fin. Pentru a obţine 250 ml cafea se procedează astfel : în 300 ml apă clocotită se pun 3 linguri cu cafea fin măcinată. Se fierbe 5 minute la foc mare, apoi 10 minute la foc mic. Se lasă să stea 15 minute la temperatură mare, apoi se lasă la răcit. Cei 250 ml de cafea nu se filtrează. Se amestecă cu 750 ml apă sau ceai de muşeţel (nu cu apă distilată). La început clismele se fac cu 400-600 ml din preparat, apoi se creşte treptat cantitatea la 1000 ml. Se foloseşte irigatorul cu canula unsă cu unguent antiseptic şi antiinflamator (gălbenele). Durata de introducere : 5-7 minute. Se ţine 10-15 minute în colon.

În acest timp este bine ca pacientul să se întoarcă succesiv pe o parte şi pe cealaltă, apoi va sta în şezut pentru 1-2 minute. După 10 minute lichidul este eliminat prin scaun. La persoanele cu colon uşor iritabil se face la ceva timp după clisma cu cafea şi o clismă uşoară cu ceai de muşeţel sau gălbenele (cicatrizant). Dar repet, aceste clisme se vor face sub supraveghere medicală.

Când digestia se întrerupe, toată energia corpului se concentrează pentru a dizolva şi elimina reziduurile din ţesuturi. Astfel începe purificarea internă. Postul trebuie să fie însoţit de gânduri optimiste, iar emisia de endorfină difuzată de creier în organism oferă armonia şi echilibrul de care este nevoie în timpul postului.

Este de remarcat că în perioada iniţială a postului, cu o periodicitate de 7 zile sau jumătăţi de ciclu, adică 3, 7, 14, 21,... de zile, apar crizele de eliminare greu de depăşit, reapar toate vechile boli ale pacientului, dar ele dispar pe măsură ce sângele şi ţesuturile se purifică şi apoi intervine o senzaţie de stare bună şi o uşurinţă în tot organismul. În post şi la reluarea alimentaţiei (corectă), mucusul intestinal, sistemul bacterian şi cel microbian se vor reface pe structura unei hrane curate, vii, sănătoase. Şi structura modului de gândire este alta, mai aproape de adevăr. Apar calităţi intuitive noi sau proprietăţi telepatice.

Criza, simptomul, care apar datorită descărcării de toxine, reflectă intensitatea încărcării, de fapt reacţia organismului în lupta acestuia cu perturbaţiile date de o încărcare anterioară. În bolile acute sau uşoare, organismul reacţionează fiziologic, iar în bolile cronice sau grave organismul reacţionează metabolic.

Valeriu Popa recomandă ca **o dată pe an să se facă o cură de apă distilată**. La o cantitate de 10 l de apă distilată se recomandă să se adauge 1 l de apă sfinţită. Ne atrăgea atenţia că trebuie postit şi cu sufletul, lăsând ura, duşmănia deoparte. Apa distilată, fiind un element chimic nesaturat, în urma amestecării prin osmoză cu moleculele din cei 40 l de apă (încărcaţi cu toxine) pe care-i conţine organismul uman, face schimb ionic, absoarbe sărurile minerale şi le antrenează spre ieşire. Organismul se debarasează în primul rând de otrăvuri, neignorând şi elementele bune, dar, după revenirea din post,

organismul își recapătă sărurile minerale și vitaminele necesare din alimentația, de această dată, sănătoasă (remineralizarea având loc rapid). După cum relevă dl inginer și terapeut Bogdan Victor (fost coleg și prieten cu **Valeriu Popa**), în urma calculelor făcute de dânsul (mai, 2002), a reieșit că după 10 zile de cură de apă distilată se elimină 39% din toxine, după 20 zile – 64%, în a 42-a zi ajungându-se la eliminarea a 87% din toxine.

Am citit în *Revista fenomenelor paranormale*, din 25 iunie '98, că apa distilată demineralizată conține 3 componente : apa neutrală (cu rol de cărăuș), apa antagonică (apa moartă) și apa biologică (apa vie). Structurarea apei antagonice și a apei biologice este asemănătoare cu cea a acidului dezoxiribonucleic (ADN) din cromozomi, care reprezintă suportul materialului genetic. Apa biologică fierbe la 105°C și nu îngheață la 0°C. Ea captează și reemite instantaneu o energie cosmică ce reprezintă izvorul de întreținere a vieții și este optic activă în sens levogir (deviază planul luminii polarizate spre stânga). Sucurile din legume și fructe (după 1 h de la extracție, apa biologică scade la jumătate), izvoarele din zone cu păduri de stejar, izvoarele de munte și din zone vulcanice („acolo unde se bat munții în capete"), sunt bogate în apă biologică. Apa antagonică are rolul de inhibare a proceselor vitale.

Pentru post, trebuie să ai cunoștințe minime sau un îndrumător, deoarece pot apărea tot felul de situații, în funcție de organismul fiecăruia, mai ales la o întrerupere bruscă sau o revenire neadecvată. Doctorii se tem, de altfel, de post, din cauza scăderii glicemiei. Eu am observat că pacienții lui **Valeriu Popa** care au acceptat acest tratament au ținut postul fără probleme. Eu am ținut diferit postul (2 l apă distilată băută până la ora 15, timp de 45 zile, dar mâncam ceva ușor spre seară). Acest post nu este la fel de eficient ca cel total ținut perioade mai scurte. În perioada de început a postului am avut amețeli puternice și spasme musculare, dar am mers la serviciu și nu mi-am schimbat activitatea cotidiană, știind că acesta este efectul eliminării de toxine. Pe lângă apa distilată, **Valeriu Popa** recomandă două clisme zilnic (dimineața și seara), fie cu apă distilată, fie cu infuzii de plante. Acest tratament patogenic declanșează și accelerează eliminarea reziduurilor. Un aparat de făcut apă distilată mai primitiv este constituit dintr-un lighean, o găleată și o cratiță pusă pe un suport (vezi desenul de la p. 161 conform indicațiilor lui **Valeriu Popa**).

- Este bine ca postul să se țină în faza de descreștere a lunii (2 săptămâni) când dezintoxicarea este mai eficientă și în zilele cu lună nouă (în calendare este desenat un disc negru, deoarece în acest timp capacitatea de dezintoxicare este mare). Și în orele de lună plină este bine să postești, deoarece în această perioadă absorbția fiind maximă, se poate mări absorbirea de adaosuri artificiale din alimentația noastră.

Reîncărcare

- Revenirea din post să se facă în faza de creștere a lunii (2 săptămâni), astfel ca tot ce facem pentru regenerare să fie eficient. Pentru alegerea

zilelor de post vezi recomandările date de Johanna Paungger şi Thomas Poppe în cartea „Puterea lunii" (L.V.B, 1998, Bucureşti). Aici veţi găsi şi afirmaţia lui Hipocrate că cine practică medicina şi nu ia în seamă mişcarea stelelor este o persoană fără judecată. Dacă părintele medicinei îşi îndeamnă studenţii să ţină cont de astre, cu atât mai mult noi trebuie să luăm în considerare şi acest aspect.

Revenirea este mai dificilă decât postul. În timpul dezintoxicării, are loc procesul de fagocitoză, mişcarea peristaltică încetează, sistemele bacterian, enzimatic, microbian tind să dispară, pereţii intestinali devin lipsiţi de mucusul protector, iar tubul digestiv se subţiază. De aceea, revenirea din post se face cu alimente de protecţie şi în cantităţi mici, capabile să formeze încet-încet flora intestinală, enzimele viitoarelor funcţii digestive (de exemplu, se consumă 7 zile zeama de la 3 linguri de orez). Revenirea durează cam 70% din durata postului.

Valeriu Popa recomandă *revenirea* din post în mod diferenţiat, în funcţie de capacitatea energetică a fiecăruia, de rezerva energetică a sistemului digestiv.

Iată un *sistem general de revenire*:

I zi – o lingură orez se fierbe 10 min. în 0,5 l apă distilată. Se consumă zeama + 1,5 l de apă distilată;

a II-a zi – două linguri de orez se fierb 10 min. în 0,5 l apă distilată. Se consumă zeama + 1,5 l de apă distilată;

a III-a zi – trei linguri de orez se fierb 10 min. în 0,5 l apă distilată. Se consumă zeama + 1,5 l de apă distilată;

a IV-a zi – patru linguri de orez se fierb 10 min. în 1 l apă distilată. Se consumă zeama, 1 l de apă distilată şi jumătate din cantitatea de orez;

a V-a zi – cinci linguri de orez se fierb 10 min. în 1 l apă distilată. Se consumă zeama, 1 l de apă distilată şi jumătate din cantitatea de orez;

a VI-a zi – şase linguri de orez se fierb 10 min. în 1 l apă distilată. Se consumă zeama, 1 l de apă distilată şi toată cantitatea de orez;

a VII-a zi – şapte linguri de orez se fierb 10 min. în 1 l apă distilată. Se consumă zeama, 1 l de apă distilată şi toată cantitatea de orez.

Este de preferat folosirea orezului nedecorticat, care nu sărăceşte organismul de anumite vitamine.

Unui bolnav de cancer i-a prescris revenirea astfel: două linguri grâu încolţit, dat prin maşina de tocat, seara o banană, zeama de la compot de mere, fără miere şi miezul a 20 seminţe de dovleac, nesărate, neprăjite (dacă sunt mai multe seminţe, nu dăunează).

Altui bolnav i-a indicat:

I zi – o lingură de orez fiert în 0,5 l apă distilată. Se bea zeama + 1,5 l apă distilată. Seara se mănâncă lingura de orez timp de o oră;

a II-a zi – 1-4 linguri de orez fiert în 0,5 l apă distilată. Apoi la 12,30: grâu, țelină, mere rase.

Ene Petre, de exemplu, a ținut de trei ori post: 14 zile, 21 de zile și a treia oară i s-au recomandat 35 de zile. El a ținut 46 de zile. În a 36-a zi a intrat în comă și a fost salvat prin telepatie de **Valeriu Popa**. Referitor la aceasta, mi-am adus aminte că **Valeriu Popa** a clasificat bolnavii în două categorii: *autoaccidentați* (din care a făcut parte și Ene Petre), care fac mai mult decât li se recomandă, și cei *autoprogramați* cu care se lucrează mai greu. Ene Petre a tras concluzia că posturile lungi sunt cele mai bune.

Și *Medicina isihastă* recomandă posturile totale, la început de 1-3 zile, intercalate cu mâncare nefiartă fără carne, până se face schimbarea de floră microbiană în intestine. Apoi se trece la post total mai lung, cu clisme și cu apă. Medicina isihastă este împotriva apei distilate, deoarece este făcută prin fierbere și are niște mișcări magnetice nocive. Se recomandă ceaiurile prin macerare la rece sau sucurile, dar nu proaspete, ci lăsate câteva ore până se depune partea sărurilor, bându-se doar lichidul limpede. Clismele nu se fac cu apă fiartă, ci cu apa dezinfectată cu câteva picături de oțet sau ceaiuri tot la rece (mușețel, coada-șoricelului). *Medicina isihastă* nu admite nimic omorât, nici o informație moartă să nu mai fie introdusă în organism, nici prin apă. După post, să nu se treacă la alimentația moartă. Prima zi se va consuma o supă nefiartă de legume, cu nucă zdrobită, care se va strecura. A doua zi adăugați pesmet de grâu necopt, făcut din aluat de grâu zdrobit și uscat la căldură de 30°, dar supa tot strecurată. Folosiți această supă de sănătate cu foarte puțină sare, de mai multe ori/zi. După 3-4 zile, începeți cu o supă nestrecurată, nu multă deodată. Cel puțin o lună regim nefiert, doar cu puține lactate nefierte. Postul se ține 10-40 zile.

În general, în **curele de dezintoxicare**, se recomandă:

- repaus alimentar (pentru rezervă de energie de digestie);
- hipertermie – accelerare a migrării produselor de degradare metabolice spre organele de eliminare;
- transpirație; purgații, vărsături, clisme;
- drenatori biliari și hepatici sub forma alimentelor (cura de ridichi, ulei de măsline); drenatori respiratori (muguri de brad, pin);
- masaj (palmar și plantar și chiar pe limbă, prin curățarea limbii de depuneri cu o linguriță de plastic sau lemn);
- cure periodice de diureză (ceai, legume, fructe); lichide: ceai cu miere, suc de legume sau fructe, decoct de cereale.

Reîncărcarea la cei care nu sunt grav bolnavi se face cu:

- alimente neprelucrate termic 70%,
- suc de legume și fructe: 50-500 ml/zi,
- salate înainte de masă,

- proteine din ouă, lactate, legume uscate (fasole, mazăre), cereale, fructe oleaginoase (nuci, alune),
- 50% cereale – 2-3 linguri tărâţe, zilnic cereale germinate,
- fructe între mese şi la sfârşit,
- dulciuri : miere, fructe uscate şi proaspete,
- ulei presat la rece, grăsimi lactate, nuci, migdale (25 g la o masă),
- condimente naturale, fără sare sau cu puţină sare de mare,
- 1,5-2 l/zi de lichide,
- igienă a meselor şi a vieţii.

Revenirea la cei care nu sunt grav bolnavi se face astfel :

- I săptămână : regim de crudităţi RC 80% + 10-20% mâncăruri fierte : cereale, cartofi ;
- a II-a săptămână : regim de crudităţi (RC) 70% + mâncăruri de legume fierte ;
- a III-a şi a IV-a săptămână : RC 60% + mâncăruri de legume uscate ;
- a V-a şi a VI-a săptămână : RC 50% + toate alimentele, inclusiv carne fiartă (iepure, pasăre de ţară, viţel, peşte) la cei care nu vor să renunţe la carne.

Nu se introduc mai multe alimente noi în aceeaşi zi. Condiţia este ca min. 50% să fie alimente nepreparate.

Unii experţi recomandă cure de post cu interdicţie totală a lichidelor. Aceasta nu numai că nu ajută, dar sunt chiar dăunătoare, deoarece reziduurile toxice eliberate din ţesuturi se acumulează în sânge şi produc intoxicaţii grave. Nefiind îndepărtate prin organele de excreţie, toxinele se elimină prin piele, producând erupţii şi abcese.

Alţii prescriu posturi cu apă de izvor (recomandată şi în *Biblie*), ceaiuri, sucuri de fructe, cu care se obţin unele rezultate, dar nici aceasta nu este corect din punct de vedere fiziologic. Edgar Cayce recomandă posturi scurte de 3-5 zile, cu : suc de citrice (portocale) sau struguri în orice cantitate (cine are tulburări ale sistemului digestiv – cataplasmă cu struguri zdrobiţi pe burtă). Cura se termină cu 1/2 ceaşcă ulei de măsline ; cura de lapte prins cu banane (coapte neforţat şi netratate) ; cura de mere de 3 zile (cea mai recomandată) urmată de 1/2 ceaşcă ulei de măsline în ultima seară, la încheierea curei. Regnar B., prin cercetări şi analize, a stabilit că în timpul postului cu apă şi sucuri de fructe acide corpul se supraacidifică şi nu mai este capabil să dizolve reziduurile toxice, urina devine tulbure şi de culoare închisă. După el, cura de post are maxim de profit numai dacă se face cu aport abundent de sucuri bazice crude pentru a neutraliza supraacidificarea corpului ; în acest caz, deşi urina este clară şi deschisă, antrenează mai multe toxine decât la postul cu apă şi sucuri crude acide.

Dr. Oshawa recomandă regim de echilibrare yin-yang, în cure de 10 zile cu pauză de 1-5 zile, numai cu cereale : grâu, orez, mei şi hrişcă fierte în apă. Ca lichid se bea doar apă.

Postul este contraindicat de către unii naturişti în caz de boli grave de : inimă, rinichi, tuberculoză, guşă, nervozitate gravă, neuroastenie (de exemplu,

Waerland, în *Die Waerland Therapie*; Gunter, Gerson etc.). **Valeriu Popa** recomandă postul în toate cazurile.

Waerland recomandă următorul post:

În caz de boli cronice, grave (cancer), se ajunează în perioade. Se începe cu un post de 7 zile, apoi se trece la regimul lacto-vegetarian; după 2 săptămâni, se face un post de 14 zile, urmat de o pauză de 3 săptămâni; în a treia etapă, se ajunează 30 zile, apoi se ține regimul Waerland bazat pe crudități, lapte și supe de legume, timp de 6 luni. Dacă au mai rămas simptome de boală, se poate efectua un post de 40 zile, care este limita postului terapeutic. Încetarea postului și trecerea la alimentația normală trebuie făcute cu mare grijă. Se consumă piure de cartofi, lapte prins (nu acru), orez fiert în apă. După durata postului, regimul lacto-vegetarian va fi reluat după 2-7 zile.

Se vor face multă mișcare, gimnastică, exerciții de respirație.

Ca mijloc de întreținere a sănătății sau pentru boli mai puțin grave, postul se poate ține 1-3-5 zile sau chiar mai mult, timp în care se vor bea doar lichide (2-3 l/zi), în general ceaiuri (pentru slăbit se bea ceai de păpădie și urzică, iar pentru intelectuali, în scopul stimulării activității creatoare, se mărește cantitatea de păpădie), sucuri de varză, pătrunjel, sfeclă roșie, mere (max. 3 pahare/zi) și apă. În băutura de dimineață se adaugă 1-2 linguri semințe de in și 1-2 lingurițe tărâțe de grâu. Uleiul de semințe de in unge tubul digestiv, iar tărâțele duc lichidul în intestinul gros, unde înmoaie reziduurile alimentare. Este important ca scaunul să fie moale, altfel intestinul nu se poate evacua complet. Alimentația obișnuită a alterat flora intestinală, de aceea intestinul trebuie bine curățat și restabilită flora intestinală, pentru a putea profita de întreaga valoare a regimului de crudități. De aceea, după post, se vor introduce laptele acru și varza acră. Este bine ca în laptele acru să se adauge lactoză, care favorizează dezvoltarea bacteriilor de fermentație.

Postul provoacă deblocarea metabolismului prin arderea substanțelor toxice acumulate în organism. Stimulează rinichii pentru eliminarea toxinelor. *Cu cât efortul fizic va fi mai intens, cu atât mai intensă va fi eliminarea toxinelor*. Se vor face băi calde generale cu masaj de la extremități spre inimă, insistându-se pe abdomen, brațe, încheieturi, care au acțiune detoxificantă prin piele. Se vor aplica comprese calde stropite cu alcool pe ficat. Se acoperă cu un plastic și cu lână. Se fac spălături intestinale prin clisme sau 500 g ceai laxativ cald în care se topesc eventual 2 lingurițe de sare amară. Se face imediat gimnastică respiratorie abdominală cu sugere – umflare și rotire a abdomenului. Se fac apoi mișcări bruște de trunchi, aplecări în toate sensurile. *Consecința*: mai multe scaune cu eliminarea tuturor toxinelor și microbilor din intestin.

În general, este necesară o zi de post de 1-2 ori/săptămână pentru curățirea și refacerea potențialului energetic, ca și pentru odihna organelor interne.

Postul de 3-7 zile este indicat a se ține de 4 ori/an până la 1 dată/lună, pentru bolnavi. Este indicat să se țină la sfârșitul fiecărui anotimp și la

începutul bioritmului fizic (23), când va avea efect maxim şi neplăceri minime. Pentru bioritm, vezi *Bunte Illustrierte* (RFG), nr. 49, din noiembrie 1970, sau bioritmul din cartea *Puterea lunii* de J. Paungger şi Th. Poppe. Dr. Wilhelm Fliess a descoperit la sfârşitul secolului trecut bioritmul plantelor şi animalelor.

Postul de 10-14 zile se ţine pentru boli mai grave. Spălătura intestinală se va face la începutul şi sfârşitul curei, ca şi la nevoie, în caz de ameţeli, lipsă de vigoare etc.

Acest sistem de dezintoxicare a fost verificat medical până la o durată de 70 zile. Recordul a fost de 111 zile. În general, este indicat să se ţină mai bine posturi dese şi scurte, decât posturi rare şi îndelungate. Reacumularea toxinelor după post se face datorită reluării greşelilor psihice, dacă alimentaţia este perfectă.

Se va face şi o purificare psihică. În fiecare seară, se face examenul conştiinţei. Din cei 600 biţi ai fiecărei conexiuni nervoase, noi nu putem controla conştient decât max. 9. Seara, înainte de culcare, se va face autosugestie posthipnotică, prin care vom căuta să transmitem subconştientului hotărârea pentru îndeplinirea unei sarcini, automat, pentru ca a doua zi, în stare de veghe, să îndeplinim sarcina mult mai uşor, comanda fiind în parte preluată automat. Deci, înainte de culcare, ne vom imagina că am îndeplinit sarcina, o privim ca realizată şi ne simţim satisfăcuţi de ea. Să nu cumva să ne sugestionăm negativ. Sugestia va fi exclusiv pozitivă („trebuie să" ; „voi face" etc.).

Ieşirea din cură recomandată de Waerland trebuie să dureze tot atât cât a ţinut şi postul. Se începe cu regim de lichide, care treptat se înlocuieşte cu mese mici, uşoare, apoi din ce în ce mai consistente, până ce se ajunge să se mănânce normal. Se recomandă :

- băutura de dimineaţă : apă de cartofi sau zeamă de legume în care s-au înmuiat peste noapte 2 linguri de agar-agar (aceasta este o algă, care încă nu se găseşte la noi) sau decoct de cartofi cu suc de morcovi ; se va bea şi între mese ;
- micul dejun : 2 pahare de chefir (are în plus faţă de iaurt anumite substanţe specifice longevităţii), iaurt de casă sau lapte bătut cu un pahar mic de suc de morcovi, seminţe de in şi o bucăţică de brânză care au rol de a reface flora intestinală ;
- dejun : piure de cartofi fierţi în coajă şi apoi copţi, fără sare, puţină brânză şi eventual puţin ulei presat la rece. Lapte uşor acrit şi puţin suc de morcovi, câteva felii de pesmeţi şi decoct ;
- cina : legume fierte sau orez, puţin lapte, pesmeţi şi unt.

În următoarele zile, alimentaţia va fi lacto-vegetariană, nu prea abundentă.

Cura de înfometare (pentru toate) recomandată de Valeriu Popa

Se poate ţine 3-5-7-14-21 zile, în funcţie de gradul de boală. Se înlătură toate alimentele. Se bea zilnic 1,5-2 l de apă de izvor sau de fântână. În Bucureşti, în Parcul Ghica Tei, este un izvor bun (d-na Ghica). În general, nu se bea apă multă deodată, ci câte puţin şi des, ca să fie hrănitoare. Seara se face clisma cu rostopască. Apoi se face :

Revenirea de 10 zile

În prima zi, dimineața, la prânz și seara se bea câte un pahar cu suc de morcov. Cine dorește îl poate combina cu 20 ml suc de măr. Nu se bea apă. A doua zi se bea un pahar cu suc de morcov, iar la amiază se consumă supă, care se face astfel : în apă rece se pun rondele de morcovi, țelină, pătrunjel, păstârnac, ceapă și în farfurie se mai pun doi căței de usturoi tocați mărunt.

Acest regim de înfometare are o influență bună asupra vederii, chiar din prima săptămână.

După un regim de înfometare, la începutul fiecărei luni, este neapărat necesară câte o înfometare de 3-5 zile, până când organismul își poate reveni în deplină ordine și echilibru.

21. O metodă de vindecare recomandată de **Valeriu Popa** și Vitali Ciobanu, din Arad, este ***urinoterapia***. Se fac frecții, comprese, se bea urina.

În revista *Formula AS* nr. 366 sunt prezentate rezultatele de la al II-lea Congres Mondial de Urinoterapie – 13-16 mai 1999 la Gersfeld – Germania. Dr. Cristian Boerescu spune că o descoperire senzațională făcută simultan la laboratoarele biochimice Hayashibara din Japonia și Amarillo Cell Culture Co Inc. din Texas a pus în evidență existența unor celule senzoriale situate în gură și faringe care, atunci când se consumă propria urină sunt activate și transmit creierului informații, ca un veritabil analizor biochimic. Astfel, creierul este informat despre diferitele afecțiuni sau dezechilibre produse în organism și prin mecanisme de biofeedback ia măsuri prompte de vindecare.

- Este strict interzis tratamentul cu urină în cazul consumului de carne, alcool, tutun, zahăr, oțet, sare, cafea, droguri și medicamente de sinteză. Să fie evitate alimentele acide (de ex. borș), altfel pot apărea efecte secundare de tipul eczemelor. Înainte de începerea curei de urinoterapie scaunele să nu fie moi deoarece se poate produce diaree sau colită.
- Nu se va folosi niciodată primul și ultimul jet atunci când se recoltează urina. Se va folosi mijlocul jetului urinar.

Cum ființa umană este o copie fidelă a macrocosmosului iar în natură totul se transformă, nu se acceptă nici un fel de pierderi.

Exemplu : circuitul apei în natură. Urinoterapia face posibilă reciclarea substanțelor vitale utile pe care organismul le-a pierdut printr-o filtrare renală dezordonată.

Dl Vitali Ciobanu recomandă următoarea procedură : pacientul se trezește la 3-4 dimineața, se așază cu fața la răsărit și tot în această poziție va urina. Prima și ultima treime din urină se va arunca. Se colectează cantitatea de la mijloc (cam 100 g). Nu se bea totul deodată, ci în înghițituri impare, fără oprire și cu fața la răsărit (*Formula AS*, 17-24 martie 1997). Rușii au înființat, în 1932 un institut de cercetări în domeniul urinoterapiei. Aceasta vindecă boli de ochi, reglează funcțiile ficatului, distruge paraziții intestinali, îmbunătățește pofta de mâncare, curăță sângele. E un antidot în otrăviri și mărește

imunitatea organismului. În urină se găseşte ureea, care are efect antitumoral. Urina conţine informaţia despre bolile organismului şi este un medicament nozonic. Urina oricărui om conţine toate nozodele care apar când corpul se îmbolnăveşte. Ele acţionează ca un vaccin.

Dl. **Valeriu Popa** recomanda postul de 1-3-7-14-21 zile, numai cu urină şi apă, plus 2 clisme/zi, după ce timp de 2 săptămâni s-a ţinut regim naturist – fără alcool, tutun, zahăr, cafea, oţet, sare. De asemenea, foarte eficientă este urinoterapia practicată după „perioada de revenire" din postul cu apă distilată. Preventiv sau pentru mici îmbolnăviri, este suficient dacă se colectează urina de mijloc (primul şi ultimul jet se aruncă) de 1-2 ori/zi şi se bea imediat. Cu cât cantitatea de urină băută este mai mare, cu atât mai bine. Datorită eliminării de toxine prin toate căile de eliminare (gură, piele, căi respiratorii, anal etc.) pot să apară erupţii pe piele, stări de vomă, răceală, diaree. Aceste simptome vor dispărea în următoarele zile. Urina veche de 4 zile se poate aplica pe pielea afectată de boli dermatologice, contra ridurilor etc.

22. Folosirea puterii mintale pentru acumularea şi dirijarea forţei vitale în corp. Chimistul Arnolpho şi farmacistul Burgent, în cartea *Cultura psihică*, recomandă purificarea sufletului prin distrugerea defectelor, viciilor, eliminarea egoismului şi a exceselor sexuale. Ei dau o serie de lecţii despre respiraţie, dobândirea magnetismului prin acumularea forţei vitale, transformarea unei dorinţe sau a unui sentiment negativ în energie pe care să o folosim în scop bun, dirijarea energiei în corp şi asupra celor din jur, materializarea gândului în scopul de a remedia defecte fizice, tratarea bolilor prin magnetism. Aceste exerciţii cer timp şi perseverenţă, dar rezultatele sunt miraculoase.

Conform lui Edgar Cayce, în primul rând trebuie respectate două legi :

1. Legea echivalenţei : „Ce semeni, aia culegi" ;
a) Tot ce exteriorizează un om prin vorbă sau prin faptă se va întoarce spre el. Domnul Iisus a spus : „Din cuvintele tale te vei îndrepta şi din cuvintele tale te vei osândi".
b) Ceea ce dă, aceea va primi. Dacă dă ură, va primi ură ; dacă dă dragoste, va primi dragoste ; dacă evită, va fi evitat ; dacă minte, va fi minţit ; dacă înşală, va fi înşelat.

2. Legea educării imaginaţiei ;
a) Tot ce-şi imaginează un om are să se realizeze.
b) Omul poate chema boala prin teamă.

- **Echilibrul sistemului nervos** este condiţia sănătăţii. Yoghinii consideră că toate emoţiile şi sentimentele sunt însoţite de producerea în organism a unor substanţe care acţionează ca otrăvuri sau ca tonice. Aceste substanţe intră în sânge şi se fixează pe anumite organe, în general pe centrii nervoşi. De exemplu, emoţia **mâniei** produce o toxină care acţionează asupra inimii, ficatului şi stomacului, dar se elimină repede ; dacă apare **ura**, toxina este

secretată cronic, puţin câte puţin, şi otrăveşte tot organismul, dar mai ales ficatul. Frica este o altă emoţie şi îi corespund două sentimente : regretul aplicat trecutului şi îngrijorarea aplicată viitorului, care au aceeaşi toxină ca şi frica, fixându-se mai ales la vezica biliară, stomac şi intestin. Ea ar fi cauza afecţiunilor gastro-intestinale. Acestea două sunt principalele otrăvuri de origine psihică. Ele se pot combina cu alte otrăvuri organice din sol şi ape şi această combinaţie ar produce cancer. *Hatha Yoga* recomandă stăpânirea sentimentelor. Trebuie eliminate frica şi mai ales ura. „Să nu apună soarele înainte de a-ţi trece mânia" – această îndrumare biblică este o taină a sănătăţii. Stăpânirea devine uşoară dacă se abordează pe plan fiziologic. Se adoptă sistematic atitudinile şi expresiile corporale contrare emoţiilor şi sentimentelor care trebuie învinse. Nu putem rămâne mânioşi dacă muşchii feţei şi corpului sunt destinşi şi buzele surâzătoare. Atitudinea fizică de bravură învinge frica. Manifestarea continuă a unei seninătăţi exterioare antrenează inevitabil seninătatea sufletească.

Există şi substanţe tonice produse de bucurie, voioşie, afecţiune, iubire.

R. Burton, un medic care a trăit în secolul al XVII-lea, a scris că există 3 medici care pot vindeca orice boală : dr. Râs, dr. Regim şi dr. Calm. Râsul are 8 funcţii : îmbunătăţeşte circulaţia sanguină ; măreşte numărul de celule fagocitare care distrug bacteriile, viruşii şi formaţiunile neoplazice ; accelerează bătăile inimii şi în mică măsură ridică tensiunea arterială ; accelerează ritmul respirator, determinând creşterea cantităţii de O_2 din sânge ; eliberează endorfinele care influenţează buna dispoziţie şi contribuie la scăderea intensităţii durerii ; relaxează musculatura ; accelerează digestia ; masează musculatura organelor interne. Dacă râdem des, ne este mai uşor să ne luptăm cu stresul, ne putem relaxa mai uşor, suntem mai creativi şi mai rezistenţi la îmbolnăviri. În statul West Virginia, din Statele Unite, a fost înfiinţat primul spital din lume în care pacienţii sunt trataţi cu ajutorul râsului şi al jocurilor.

Medicina holistică cayciană afirmă : „Mintea este constructorul". Spiritul construieşte fiecare celulă a corpului. Nu există nici o boală pe care să n-o fi construit mai întâi voi înşivă în mentalul vostru (în această viaţă sau în una din vieţile precedente). Orice boală vine prin încălcarea unei legi cosmice, care se va traduce în corpul fizic, care este un ecou al cosmosului. Dacă aţi avut puterea de a vă fi creat boala, găsiţi puterea necesară spre a o distruge. Orice vindecare vine din aceeaşi sursă. Fie că ea se face prin dietă sau prin medicamente sau chiar prin chirurgie, este la fel : este vorba de conştientizarea acelor forţe care se află în interiorul corpului şi care sunt reflexul forţei creatoare a lui Dumnezeu. Noi trebuie să uşurăm munca naturii vindecătoare.

Matematicianul von Neumann, părintele ciberneticii, a calculat memoria totală a omului : 1020 unităţi de informaţie (biţi). Adică în creier ar intra o bibliotecă cu rafturi lungi de 300 km. Noi folosim doar 3-4% din mentalul nostru – inclusiv memoria. De aceea cred că se poate folosi cu succes puterea mentală pentru vindecări.

Vindecarea se poate face şi prin voce. După cum afirmă Edgar Cayce, în prenume este suma totală a ceea ce a construit sufletul entitate, forţele sale vibratorii, în faţa Forţelor Creatoare (Dumnezeu). Numele unei persoane arată stadiul său de dezvoltare karmică, ca suflet. Şi dacă cineva rosteşte un nume în timp ce ceilalţi îşi îndreaptă gândurile şi iubirea lor spre acest nume, valul de energie este dirijat spre vindecare.

Şi mai presus de toate, multă credinţă în Dumnezeu. El este singurul care ne poate schimba destinul. Dumnezeu îşi aminteşte de noi în măsura credinţei noastre. Pe măsură ce gândirea se înalţă afirmând binele, mentalul răspunde noilor tipare psihice, iar corpul se revigorează, scăpând de boală.

Foarte folositoare este **meditaţia,** adică să-ţi aduci fizicul şi mentalul la rezonanţă cu Creatorul, căutând să-ţi cunoşti legăturile cu El. Meditaţia este rugăciune. Ea constă în a-ţi goli eul de tot ce împiedică Forţele Creatoare să ţâşnească din profunzimile eului tău şi să se propage prin vibraţii de-a lungul meridianelor, pentru a se diversifica prin centrii glandulari care creează activităţile fizice, mentale şi spirituale ale omului. Dacă această meditaţie este făcută corect, trebuie să fii la sfârşitul ei mai puternic mental şi spiritual. Meditaţia este cel mai bun mijloc de a deschide chakrele, adică de a intra în starea de transă uşoară, indispensabilă pentru vindecare şi linişte.

Dr. Henry G. Bieler, în cartea *Alimentele, miracolul vindecării*, descrie foarte bine rolul pe care îl joacă glandele endocrine în caz de îmbolnăvire şi ce boli apar atunci când ele nu mai fac faţă agenţilor agresivi, respectiv toxinelor (în caz de hiperactivitate).

Există o corespondenţă între rugăciunea *Tatăl Nostru* şi glande. La rostirea fiecărui cuvânt din rugăciune, se deschide o glandă. Centrii glandulari majori sunt : pituitara sau hipofiza (cea mai înaltă glandă – este legată de lumină), pineala (punct de plecare pentru construcţia embrionului în pântecul mamei), tiroida (intră în acţiune când trebuie să luăm o decizie şi să acţionăm), timusul (corespunde inimii), suprarenalele (sunt centrul nostru emoţional şi acţionează asupra plexului solar), gonadele (motorul corpului fizic), celulele lui Leydig sau Lyden (centrul echilibrului masculin-feminin). Fiecare organ depinde de un centru glandular. Orice boală provine dintr-o proastă funcţionare a unuia din aceşti centri glandulari. Vindecarea se face prin purificarea acestor centri (prin deschiderea lor). Putem medita pe o muzică frumoasă. Chakrele se mai pot deschide cu anumite mirosuri, anumite exerciţii de respiraţie şi poziţii pe care le cunosc yoghinii. O dată deschise, prin ele pătrunde energia cosmică, vitalizându-le. Fiecare din aceşti centri glandulari va radia energia care va permite organului bolnav să se vindece. Tradiţia indiană imaginează energia vitală, care este scânteia divină, „Viaţa", ca un şarpe încolăcit la baza coloanei vertebrale. Această forţă, **Kundalini,** poate urca prin chakrele deschise şi, printr-un fenomen vibratoriu, poate revitaliza întregul trup.

Cei care îşi deschid chakrele din imprudenţă, fără să se pună sub o protecţie spirituală, riscă să devină prizonierii unei entităţi ; aceasta a profitat de

deschiderea chakrelor pentru a parazita viul. Fenomenul se întâmplă la unele cupluri aflate în orgasm când, chakrele fiind deschise, un partener poate fi parazitat de o entitate pe care a avut-o celălalt partener. Atunci poate apărea frigiditatea sau impotenţa, într-un reflex de apărare (unul dintre parteneri nu-şi deschide chakrele, de frica de a nu se lăsa invadat). Acelaşi fenomen se produce în prezenţa alcoolului şi a drogurilor, care provoacă un fel de transă, deschizând poarta unor entităţi din astralul de jos, care vin să-l posede pe cel care le consumă. Unele concerte de muzică rock, lovind violent centrii glandulari (chakrele), provoacă deschiderea lor.

Vindecarea înseamnă adaptarea acestor forţe care se manifestă în corp (receptor al tuturor Forţelor Universului), modificarea vibraţiilor. Ea constă în a pune ţesuturile vii ale corpului (structura atomică a celulei vii – această energie celulară) în rezonanţă cu Energiile Creatoare – Dumnezeu (cu linia sa de vibraţie spirituală). Trebuie corelată structura atomică a celulei cu corespondentul ei de vibraţie spirituală şi branşat corpul pe lungimea de undă necesară. Astfel, prin rugăciune, veţi putea ajuta corpul. Ridicarea vibraţiilor determină atingerea pragului de conştiinţă care permite comuniunea cu divinitatea.

Când cineva poate face să apară în el însuşi astfel de vibraţii şi să-şi treacă eul fizic prin toate etapele acestei rezonanţe până în centrul care emană energie, adică al treilea ochi, atunci corpul lui devine ca un magnet, care, folosit corect, aduce vindecarea celorlalţi prin mâinile sale. Tratamentul medical doar rebranşează activitatea organelor din corp la Natură (adică la sursele de viaţă din natură).

Dan Seracu, în cartea *Autocontrol pentru avansaţi*, descrie amănunţit chakrele, dă metode de vindecare prin meditaţie, intrând în zona undelor alfa (sub 10 Hz), folosind imaginaţia. În timpul meditaţiei să te vizualizezi cum vrei să fii fizic sau în diferite situaţii (în casă nouă, alt loc de muncă etc.). Voinţa, pentru a-şi atinge scopul, are nevoie de un adversar pe care să-l poată învinge. Aceasta poate fi imaginaţia.

Emile Coué spune: „Dacă voinţa şi imaginaţia ajung la conflict, atunci totdeauna imaginaţia iese învingătoare". Pentru aceasta, trebuie să pui în lucru cele 5 simţuri: văzul, pipăitul, gustul, mirosul, auzul. Pentru a te vizualiza profund, esenţiale sunt şi sentimentele. Închipuieşte-ţi în ce „vogă" te vei simţi după ce ţi-ai realizat scopul. Este bine să rosteşti o **mantră de protecţie**. De exemplu: „Nici o influenţă negativă, nici un gând negativ nu poate pătrunde pe nici unul din nivelele conştientului, subconştientului şi supraconştientului meu, nici în alfa şi nici în beta". Chimistul şi farmacistul Emile Coue, în 1927, a folosit autosugestia. Propoziţia lui, spusă de 20 ori dimineaţa şi seara, a făcut minuni: „Zi de zi mă simt din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere". Gândul cu care spui, credinţa ce pui în ea să fie de natură a provoca sugestiile urmărite. El îşi începe cartea *Stăpânirea de sine* cu următorul motto: „Nu voinţa, ci imaginaţia ne pune în mişcare", iar introducerea începe cu citatul: „Omul este ceea ce gândeşte" (Pascal).

Noua psihologie va avea la bază o răsturnare de valori : în locul inteligenței, intuiția ; în locul voinței, imaginația ; în locul conștiinței, inconștientul.

De altfel, **subconștientul** este o cantitate de forță fără direcție, care face numai ceea ce este dirijată să facă. El este o forță oarbă, care execută dorința dictată de imaginație. Subconștientul nu are simțul umorului, astfel că adesea cuvintele spuse în glumă se realizează și aduc nefericire dacă ele conțin văicăreli și idei negative. **Intuiția** este călăuza subconștientului, sediul inteligenței definitive, atotștiutoare, atotcreatoare, dacă persoana este călăuzită de Duhul Sfânt.

Convingerea este ceea ce vă susține între dorință și așteptare. Practicați credința în tot. Credeți că puteți fi sănătoși. Căutați motivele pentru care vă doriți sănătatea. Convingeți-vă că puteți avea o stare de sănătate normală. Acționați ca și cum ați fi deja sănătos. Așteptați apoi ca minunea să se întâmple. Practicați terapia gândului bun. Nu lăsați să vă pătrundă în minte gândurile negative.

A stăpâni gesturile și disciplina tăcerii este o mare calitate a sufletelor mari, serioase, care nu se expun primului venit și nu se destăinuie decât celor demni să aprecieze noblețea adevărată.

Relevante sunt următoarele citate :

- „Cine vorbește bine trăiește bine."
- „Durerea trecută nu trebuie reîmprospătată."
- „Să nu mai criticăm, mai bine să-l îndrumăm pe aproapele nostru."
- „Dacă am comis o nedreptate, repede să o reparăm pentru liniștea sufletească."
- „Nu lăsa loc liber gândurilor negative, distrugătoare."
- „Străduiește-te să iei viața în propriile mâini."

Autosugestia se produce prin următoarele **legi psihologice** :

1. Orice imagine tinde să se realizeze. Cel mai mic gând nu se pierde, ci lasă o urmă în inconștient, care va lupta cu îndărătnicia inerției, până la moartea individului (poate și după), ca să-l înfăptuiască, înfrângând rezistența gândurilor contrarii care și ele tind spre realizare.
2. Se realizează imaginea care predomină în spirit.
3. Convingerea determină sugestia numai prin faptul că neutralizează sugestiile contrare.

O imagine poate fi făcută predominantă în spirit, prin :

1. Concentrarea fără efort asupra ei.
2. Emoția care ar întovărăși imaginea.
3. Obicei, adică exercițiul repetat tot mai puțin conștient.
4. Imitație.
5. Repetare – prin aceasta operează formula lui Coué : „Zi de zi mă simt din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere". Se repetă de 20 de ori în fiecare dimineață la sculare și seara la culcare, în mod mecanic, fără efort.

Când voința și imaginația sunt în conflict, imaginația învinge totdeauna, fără excepție, puterea ei fiind în proporție directă cu pătratul voinței ; iar când sunt de acord, puterile lor nu se adună, ci se multiplică una pe alta. Voința nu trebuie să se amestece deloc în practicarea autosugestiei. Trebuie să căutăm să ne conducem noi imaginația, și nu ea pe noi ; în felul acesta, devenim stăpâni atât pe fizicul, cât și pe moralul nostru. Orice boală, aproape fără excepție, poate fi învinsă prin autosugestie. Orice idee, când ne ocupă singură spiritul (ne gândim doar la un singur lucru), devine adevăr pentru noi și are tendința să se transforme în act (dacă reușești să-l faci pe un bolnav să gândească despre suferința lui că dispare, ea va dispărea). Dacă se întâmplă câteodată să facem ceea ce voim este numai pentru că în același timp gândim că putem. Dacă dorești ceva – bineînțeles rezonabil (trebuie să existe un echilibru între „a vrea" și „a putea", protejându-ți astfel sistemul imunitar) – vei obține, după un timp mai mult sau mai puțin îndelungat, repetându-ți mereu că acel ceva se pregătește, vine, se înfăptuiește. A-ți fi teamă de o boală înseamnă a-i înlesni evoluția, a o provoca. De altfel, la unii oameni cu comportament etic, se menține integritatea spiritului și se destramă corpul fizic. Când boala este rezultatul distrugerii structurilor spirituale, ea duce la dezintegrarea fizică.

Trebuie considerat totdeauna ușor de făcut ceea ce ai de făcut, bineînțeles dacă este un lucru posibil. Lucrând în această stare de spirit, nu vei cheltui din puterile tale decât numai ce-i necesar ; dacă însă ai socotit lucrul foarte greu, vei cheltui de 10, de 20 de ori mai multă energie decât trebuie, adică o vei risipi. Autosugestia de seară este cea mai importantă. Autosugestia formulată din buze este un ordin pe care subconștientul nostru îl primește și îl execută fără știrea noastră și mai ales noaptea. Când simți vreo durere, întrebuințează formula : „Trece, trece..." repetând-o foarte repede, într-un fel de vâjâială monotonă, mângâind partea dureroasă sau fruntea, dacă este vorba de o durere morală. Metoda folosește în toate împrejurările grele ale vieții.

- „Invoc Lumina lui Hristos, sunt un canal curat și perfect, Lumina îmi este călăuză."
- „Am tot ce-mi trebuie ca să fac tot ce vreau și am tot ce vreau ca să fac tot ce trebuie."
- „Tot ce creez, tot ce realizez se face prin voință și îndrumarea lui Hristos, în numele Tatălui, al Fiului și al Sfântul Duh. Așa să mă ajute Dumnezeu. Amin."

De altfel, chiar Domnul Iisus a spus : „Toate câte le cereți rugându-vă să credeți că le-ați și primit și le veți avea" și „După credința voastră, fie vouă".

Patrick Droust, în cartea *Vindecare spirituală și nemurire*, descrie corpurile care înconjoară corpul fizic (eteric, astral, mental, cauzal, budic, atmic), chakrele și legătura cu rugăciunea *Tatăl Nostru* etc.

Cunoașterea profundă și iubirea desăvârșită vor reface echilibrul celor trei corpuri principale : fizic, mental, spiritual, aceasta însemnând sănătate.

Când ne gândim la cineva, are loc un schimb de energie şi informaţie între noi şi omul la care ne gândim. Bârfa şi gândurile urâte despre un anumit om duc la conectarea straturilor karmice negative comune, traumatizează acel om şi ne distrug propria structură karmică, iar cuvântul intensifică acest proces. Omenirea are deja acumulat un uriaş potenţial negativ, de aceea este necesar nu numai să fii bun, ci trebuie să fii bun în mod activ. Orice expresie dur afirmată, de exemplu: „N-am să uit asta niciodată", duce la formarea de programe de distrugere, de despărţire. Nu trebuie admise în subconştient sentimente negative.

REGIMURI RECOMANDATE DE VALERIU POPA

Aceste regimuri sunt adevărate medicamente naturale. Ele trebuie urmate fără a modifica ceva, altfel li se schimbă structura şi nu mai au efectul scontat. Pentru a se obţine vindecarea, mai întâi se ţine regimul BG1 şi apoi regimul adecvat afecţiunii respective. Aceste regimuri se ţin în cure de 45 de zile, repetând cura dacă nu s-a obţinut vindecarea. Între orele 18 şi 11 nu se va mânca, la sculare se va face cura de ulei, iar prima masă va fi orezul integral crud, înmuiat. Au fost folosite abrevierile : A.R. – alimente recomandate ; A.I. – alimente interzise.

Este bine ca aceste regimuri şi postul cu apă distilată să fie făcute sub supravegherea unuia dintre cei 3 maeştri pregătiţi de Valeriu Popa, de exemplu Petre Anca. Aceasta deoarece în respectivele perioade apar fenomene inexplicabile pentru cine nu are cunoştinţe de naturism (spasme, ameţeli, furuncule sau alte eliminări ale răului prin piele, crize la organele bolnave).

Erată la ediţiile I-VII : la regimul de „Paralizie" din ediţia precedentă s-a făcut eroarea de a se trece o observaţie (cu ceea ce reprezintă legumele verzi) într-un rând mai sus, astfel ajungând această frază în rândul cu A.I. (alimente interzise). Precizez că legumele verzi intră numai la enumerarea de A.R. (alimente recomandate), de altfel aşa cum am şi procedat. Sper ca nimeni să nu fi fost indus în eroare de acel transfer greşit de frază. Regimurile urmate de mine şi trecute în ediţiile precedente mi-au fost date de Valeriu Popa (hârtiuţele cu aceste regimuri le păstrez şi acum ca pe ceva de preţ), pe parcursul anilor de tratament. Tratamentele mele au fost făcute conform indicaţiilor sale (nici nu se putea altfel, deoarece el nu mai trata pe cei care nu-i urmau exact sfaturile) şi, după cum am arătat în „Cuvânt înainte", m-au „scos din groapă". Când a observat acest fapt îmbucurător, Valeriu Popa a dat mâna cu mine în semn de felicitare şi m-a dat de exemplu celorlalţi bolnavi. Anul acesta, aprilie 2003, după 14 ani de regim, mi-am făcut analizele şi a reieşit că totul este în regulă. Nu s-a putut rezolva boala evolutivă care este pe sistem nervos, Valeriu Popa spunând din primul moment că este „un proces autoireversibil" ; iar altădată a spus că „aşteaptă să se întâmple o minune cu mine". Bănuiesc că s-a referit la vindecare.

Pentru a îmbunătăţi cartea, în această ediţie am introdus cele mai noi regimuri recomandate de Valeriu Popa, în care apar adăugate noi alimente – mai ales din străinătate – sau detalierea unor alimente cum ar fi condimentele. Aceste regimuri mi-au fost oferite cu multă gentileţe atât de d-na Tudor Tania, colaboratoarea cea mai apropiată a lui Valeriu Popa, cât şi de d-na Sanda Ştefan, autoarea cărţii (scrisă în semn de omagiu adus regretaţilor Valeriu Popa şi Raluca Dumitrache) *Dăruim Lumină şi Iubire*, şi de dl. Cezar Dumitrache

(editorul cărţii). D-na Tudor mi-a precizat că regimul de „Defecţiuni sanguine" este cel mai tare, el acoperă toate regimurile, aducând sănătate întregului organism. Pe această cale aduc mulţumiri pline de recunoştinţă acestor suflete alese care sunt alături de mine. După cum spunea Valeriu Popa **„fiecare e bolnav în felul lui şi fiecare are un zid de apărare"**. D-na Sanda Ştefan, dotată cu însuşiri extrasenzoriale, nu pregetă în a-şi oferi ajutorul celor aflaţi în suferinţă. Chiar Valeriu Popa, în perioadele sale cele mai grele (cum ar fi după moartea soţiei), s-a refugiat în casa familiei Ştefan pentru a-şi regăsi echilibrul şi liniştea sufletească. Răsfoind albumul cu fotografiile familiei Ştefan, am avut plăcuta surpriză să-l revăd pe Valeriu Popa în multe locuri (mai ales în mijlocul naturii). Sanda (după cum m-a rugat să mă adresez) mi-a mărturisit că nu demult Valeriu Popa a fost în casa ei. A fost văzut clar de o bolnavă de cancer care se afla atunci în casă, iar celelalte trei persoane prezente au simţit un miros pătrunzător de tămâie.

Detalierea unor alimente conţinute în regimuri

Produse lactate : brânză dulce, smântână, unt de ţară, lapte de ţară nefiert sau proaspăt prins.

Băuturi alcoolice : vin de ţară, bere, în cantităţi mici (max. 1 pahar). Este exclusă tăria.

Condimente : ghimbir, dafin, mărar, pătrunjel, tarhon, chimen, busuioc, coriandru, leuştean, piper moderat, fenicul, anason, nucşoară etc., în funcţie de afecţiune – nu condimente iuţi ca : muştar, ardei iute etc.

Cafea : cicoare.

Cartofi : fierţi în coajă şi apoi copţi 1/2 h în cuptor.

Apă : între mese.

Orez : vechi de peste un an.

Untură : slănină crudă în cantitate foarte mică (o bucăţică cât unghia).

Ouă : 2-3 gălbenuşuri/săptămână.

Legume verzi : depinde de regim. De ex., la unele regimuri nu se recomandă varza (de ex. ciroză) şi morcovul (de ex. diabet)

Carne : peşte cu carnea albă.

Supă de carne (recomandată în perioada de boală, la ieşirea din criză) : supă de pasăre de curte (se referă la pui – găina are grăsime şi puiul gelatină), de iepure, de porumbel, de fazan (vânat). Nu se consumă carnea.

Aciditate, gastrită, pietre la vezica biliară, ulcer gastric şi duodenal

A.R. : Orez, grâu încolţit, supă de fasole păstăi verzi, legume verzi fierte, papaya, portocale, struguri, lămâi, mere, mandarine, pepeni verzi, prune, castraveţi, stafide, orice fructe dulci-acrişoare, lapte şi sucuri de fructe, apă între mese.

A.I.: Carne, băuturi alcoolice, alimente fripte sau prăjite, soia, alimente grase, conopidă, varză, ridiche crudă, oţet, coji de pâine, biscuiţi, ceai negru, cafea, băuturi fierbinţi, dulciuri, prăjituri de casă, ardei iute, ulei, murături.
Este esenţial servitul mesei la ore regulate.

Afecţiuni ale creierului

A.R.: Orez, grâu, orz, fasole, lămâie, oranjadă preparată ca supă cu unt sau grăsime, toate produsele lactate, toate legumele şi fructele verzi fierte cu grăsime sau călite, sucuri de fructe preparate în casă.
A.I.: Cafea fierbinte, oţet, ulei, usturoi, ceapă, praz, ardei iute, condimente iuţi, porumb, mei, ovăz, soia.

Alcoolism

A.R.: Orez, grâu, carne de oaie, peşte, preparate din alimente dulci, alimente acrişoare, legume cu piper, legume verzi cu unt, fructe acre, portocale, ananas, struguri, produse lactate, sucuri de fructe.
A.I.: Zahăr, carne de porc, bivol, ardei iute, porumb, fasole, ceai, cafea, băuturi fierbinţi, alimente fripte sau prăjite, fructe prea coapte, sare în exces.

Alergii

A.R.: Orez, mei, porumb, ovăz, orz, legume verzi fierte, ghimbir, piper negru, struguri, papaya, ceai şi alte băuturi fierbinţi, băuturi alcoolice, ardei iute, usturoi.
A.I.: Carne de orice fel inclusiv peşte, fasole, mango, citrice, ouă, nucşoară, cafea, fructe coapte, îngheţată, ciuperci, ceapă, iaurt, brânză, smântână, acizi organici, alimente fermentate, oţet, apă rece.

Amigdalită, febră, febră tifoidă, gripă, oreion

A.R.: Regim uşor lichid, orz, sago, scaiete cu zahăr sau sare, supă de fasole, pâine, biscuiţi, legume fierte inclusiv spanac, lăptucă, castravete, cartofi, sparanghel, vinete, schinduf, papaya, păstăi, pepene, lămâie dulce, cantalup, struguri, apă caldă, lapte cald, ceai, cafea, alte băuturi fierbinţi.
A.I.: Fructe acre, alimente grase, mâncăruri grele, orez, carne, iaurt, îngheţată, brânză, fripturi sau prăjeli, oţet, sos sau ardei iute, salată crudă, băuturi alcoolice sau reci.

Anemie, leucoree, lipsă de calciu, lipsă de iod

A.R.: Orez, grâu încolţit, linte, fasole boabe sau păstăi, spanac, lăptucă, sfeclă, morcovi, cartofi, legume verzi sau condimente carminative, ca: ghimbir, piper negru şi frunze de dafin; usturoi moderat; unt, supă de carne, produse lactate cu excepţia iaurtului, struguri sau stafide, curmale, pepene roşu şi galben, rodie, cireşe, banane şi ale fructe dulci, apă între mese.

A.I.: Iaurt, citrice, lămâie, tomate, chitre, mei, băuturi alcoolice, soia, ulei de susan, oţet, ceai negru, cafea şi alte băuturi fierbinţi, ardei iute, sare în exces, fructe prea coapte, alimente fermentate, prăjite sau coapte.

Apendicită

A.R.: Regim uşor lichid cu orz, rădăcină de scaiete, linte cu zahăr, miez de pâine fără coajă, supă de legume fierte cu spanac, lăptucă, castravete amar, sparanghel, vinete, papaya, pepene verde, cantalup, lămâie dulce, struguri, lapte, apă caldă.

A.I.: Fructe citrice, mâncăruri grase, unt, iaurt, brânză, carne, orez copt sau prăjit, alimente grele sau prăjite, gemuri, jeleuri, sosuri, oţet, băuturi alcoolice, ceai negru şi cafea fierbinţi, ardei iute, ciuperci.

Artrită, artroză

A.R.: Orez, grâu, produse lactate, carne, alimente grase, toate fructele acre, ceai, cafea, alte băuturi fierbinţi, băuturi alcoolice, ghimbir, piper, nucşoară, dafin, fructe uscate, preparate culinare cu condimente.

A.I.: Verdeţuri (în special salate crude), fructe zemoase, pepene verde, cantalup, dovleac, iguana, napi, sfeclă roşie, cartofi, ciuperci, muguri de bambus, mlădiţe de ferigă, conopidă, varză, îngheţată, fasole, nuci, porumb, carne de berbec.

Astm, bronşită

A.R.: Orez vechi de peste un an, grâu, orz, supă de fasole, supă de ridichi uscate, supă de pui cu condimente iuţi, cartofi copţi, spanac, lăptucă, pătrunjel, schinduf, alge marine, sparanghel, castravete amar, ciocolată, brânză, ceai verde, cafea, alte băuturi fierbinţi, băuturi alcoolice, struguri stafidiţi, curmale, smochine, portocale, miere de albine, apă între mese.

A.I.: Lapte, unt, iaurt, peşte, carne de porc, vită, berbec, oţet, fructe acre, dovleac, iguana, arahide, nucă de cocos, nucă de mahon, ciuperci, conopidă, varză, mâncăruri grase.

Boli de inimă

A.R.: Orez, grâu încolţit, lapte cu ceai sau apă, unt sau untură, legume fierte, toate fructele, mai ales cele dulci sau acrişoare, portocale, mandarine, rodii, mere, ananas, lămâie, grape-fruit, mango, sucuri de fructe, supă de fasole verde sau teci, orz.

A.I.: Băuturi fierbinţi, alcool, cafea, toate intoxicantele, carne, peşte, alimente fripte sau prăjite, oţet, mâncăruri grase, melasă, ulei de susan, condimente iuţi, ardei iute, cartofi, alimente fermentate organic (murături).

Boli de nervi, artrită, dureri la articulaţii, neurastenie, gât înţepenit, sciatică, afazie, scleroză multiplă, tuberculoză

A.R.: Orez, grâu, produse lactate, alimente grase, fructe dulci, nuci, migdale, stafide, băuturi fierbinţi, cafea, condimente, alimente cu mare valoare nutritivă.

A.I.: Salată crudă, fructe zemoase, dovleac, papaya, cartofi, conopidă, varză, ciuperci, morcov, fasole, carne de oaie, îngheţată, băuturi alcoolice.

Boli de ochi, epilepsie

A.R.: Orez, grâu, orz, legume cu ulei sau untură, produse lactate, toate fructele, ouă: două gălbenuşuri pe săptămână, spanac, urzici, lăptucă, sucuri dulci de fructe, zahăr, miere de albine.

A.I.: Carne, peşte, băuturi alcoolice, toate intoxicantele (inclusiv medicamentele sintetice), fasole, băuturi fierbinţi, ceai, cafea, usturoi, oţet, ceapă, praz, alimente uscate ca: porumb, mei, ovăz, condimente iuţi, ardei iute etc.

Obs. La „Boli de ochi" se foloseşte foarte puţină sare.

Boli de piele (herpes, scabie, prurit, cloasma), lepră, leucodermă

A.R.: Orz, mei, porumb, fasole, legume verzi, banane, mere, papaya, ceai negru sau verde, cafea, orez, băuturi fierbinţi. Se bea puţină apă după masă.

A.I.: Produse lactate, fructe acre, mandarine, portocale, ananas, tamarind, piersici, prune, peşte, carne, zahăr, susan alb, ulei, sare, alimente grase, alimente grele, alimente fripte sau prăjite, alimente fermentate.

Boli de rinichi, boli urinare

A.R.: Ovăz, porumb, ulei, grâu, orez vechi, fasole, legume verzi fierte cu condimente (tarhon, chimen, busuioc, mentă, ghimbir, coriandru, piper moderat, dafin, pătrunjel, mărar, leuştean), brânză fără cheag (capră), ouă fierte, ulei de muştar sau măsline, struguri, lămâie, măr, banane, alte fructe.

A.I. : Alcool, cafea, băuturi fierbinţi, lactate, alimente grase, cartofi, zahăr, ceapă, orez nou, alimente fripte sau prăjite, nuci.

Cancer

A.R. : Orez, grâu, orz, porumb, fasole mung, portocale, linte, fasole boabe mari, mazăre dulce, năut, lăptucă, spanac, alge marine, morcov, dovleac, sparanghel, castravete, schinduf, sfeclă, conopidă, varză, toate produsele lactate cu excepţia iaurtului, iepure, fazan, porumbel, papaya, cantalup, lămâie dulce, struguri, cireşe, curmale, rodii, nucă de mahon, migdale, fistic, stafide, fructe dulci, miere de albine.

A.I. : Carne de vită, porc, berbec, bivol, verdeţuri, păstăi, fasole boabe mici, soia, ulei de susan, cartofi şi alţi tuberculi, ciuperci, oţet, fructe acre, băuturi alcoolice, ceai negru, cafea, sare, fructe prea coapte, alimente fermentate.

Colită

A.R. : Grâu încolţit, orz, mei, legume verzi fierte cu condimente carminative (coriandru, fenicul, anason), iaurt, brânză de vaci, supă de fasole, ceai, cafea, usturoi, ceapă, praz, pătrunjel, anason, sparanghel, flori vegetale, apă fiartă pentru băut, rodii, stafide, curmale.

A.I. : Carne, ouă, mâncare grasă, lapte, băuturi alcoolice, oţet, fructe acre, cartofi şi alţi tuberculi, îngheţată şi sucuri de fructe reci, condimente iuţi, zahăr, melasă, prune, mâncăruri grele.

Constipaţie

A.R. : Orez, supă de fasole, mazăre verde dulce, legume verzi, toate fructele cu excepţia bananelor, produse lactate exceptând iaurtul, brânza şi untul, băuturi reci, inclusiv apa şi sucurile de fructe.

A.I. : Preparate fripte sau prăjite, carne, băuturi alcoolice, oţet, cafea, alte băuturi fierbinţi, condimente iuţi, iaurt, unt şi brânză, banane, flori vegetale comestibile, ouă, mei, porumb, grâu, ceapă, usturoi, praz şi fasole în exces.

Defecţiuni ale sângelui, hipertensiune, infecţii, sifilis, SIDA, toxemie

A.R. : Orez, grâu, orz, mei, porumb, supă de fasole, produse lactate exceptând iaurtul, supă de fazan sau iepure, dovlecel, dovleac, sparanghel, castravete, spanac, lăptucă, miere de albine, pepene verde, cantalup, banane, struguri şi alte fructe dulci, apă între mese.

A.I. : Carne de porc, vită, peşte, berbec, bivol ; alcool, sare, fructe acre, lămâie, roşii, cartofi tuberculi, ridichi, legume verzi, iaurt, oţet, mâncăruri grase, alimente fripte sau prăjite.

Demenţă

A.R.: Orez, grâu, orz, fasole, linte, oranjadă preparată ca supă cu unt sau grăsime (slănină), toate produsele lactate, toate legumele şi fructele verzi fierte cu grăsime sau călite, sucuri de fructe preparate în casă.

A.I.: Carne, peşte, alcool, ceai, cafea fierbinte, oţet, ulei, usturoi, ceapă, praz, ardei iute, condimente iuţi, porumb, mei, ovăz, soia.

Diabet

A.R.: Grâu, mei, orz, porumb, supă de fasole, legume bine fierte cu condimente carminative, mazăre dulce, năut, supă de pui, ouă, lapte, toate fructele, fructe uscate, ceai, cafea fără zahăr.

A.I.: Zahăr, cartofi, sfeclă, tuberculi, carne de porc, peşte, bivol, orez, ovăz, ulei, grăsimi animale, iaurt, îngheţată, melasă, dulciuri, alimente grase, preparate cu grăsimi, ceapă, ciuperci.

Diaree

A.R.: Regim de lichide, inclusiv fasole cu măsură, cu praz sago, mâncăruri cu sare sau zahăr, linte, flori vegetale comestibile, tomate, usturoi, ceapă, ghimbir, anason, pătrunjel, iaurt, brânză, rodii, lămâi, portocale, mere, goave, mandarine, curmale japoneze, ceai, cafea fără lapte, băuturi alcoolice cât mai moderat.

A.I.: Alimente grele, mâncăruri grase, carne multă, legume verzi, salată crudă, fructe zemoase, produse lactate în afară de iaurt şi brânză, îngheţată, băuturi reci, cartofi şi alţi tuberculi, fructe foarte coapte.

Dizenterie

A.R.: Regim de lichide, sago, rădăcină de scaiete, orz, fasole-mung (boabe mari), linte, portocale, fasole cu măsură, mâncare cu sare sau zahăr, lapte de capră, iaurt, puţină pâine sau biscuiţi, flori de legume fierte, spanac, alge marine, anason, sparanghel, pătrunjel, condimente carminative, rodii, smochine, curmale, bucatele de banane. Se bea numai apă fiartă.

A.I.: Alimente grele, ouă, alimente grase, produse lactate exceptând iaurtul, fructe acre, fructe prea coapte, legume verzi, salată crudă, băuturi alcoolice, îngheţată, ceai, cafea fierbinte.

Edeme

A.R.: Orez, grâu, linte, soia, supă de pui cu condimente, lapte, caimac, unt, praz, supă de ridiche uscată, spanac, lăptucă, sparanghel, ghimbir, cartofi, castravete, ceai negru, cafea, băuturi alcoolice.

A.I.: Toate fructele, carne de porc, berbec, vită, bivol, peşte, legume verzi, salată crudă, sare, iaurt, susan, orez nou, zahăr, oţet, alimente crude,

mâncăruri grele, tuberculi ca: sfecla, morcovul, cartoful, dovleacul, băuturi reci, băuturi alcoolice.

Febră cauzată de răni accidentale

A.R.: Orez, grâu, carne sau supă de carne, produse lactate, ulei, ouă, legume fierte cu ulei şi condimente, băuturi fierbinţi, ceai negru, cafea, fructe uscate.
A.I.: Fasole, soia, porumb, ovăz, mei, orz, fructe acre, băuturi reci, dovlecei, fructe zemoase, salată crudă.

Gonoree

A.R.: Regim de lichide, orz, orez, supă de fasole, legume fierte, lapte, papaya, pepene, lămâie dulce, morcov, castravete, cantalup, apă multă, suc dulce de fructe, îngheţată, puţină sare.
A.I.: Condimente iuţi inclusiv ardei iute, fructe acre, carne, peşte, ceai negru şi verde, cafea, alte băuturi fierbinţi, oţet, băuturi alcoolice, usturoi, ceapă, sosuri.

Gută

A.R.: Orez, grâu, porumb, mei, supă de fasole, pătrunjel, spanac, lăptucă, sparanghel, apă de băut fiartă, lapte, legume fierte, ouă (1/zi), banane, papaya, cantalup, pepene verde.
A.I.: Băuturi alcoolice, fructe acre, chitră, ananas, mere, portocale, mandarine, carne, peşte, verdeţuri, alimente fripte sau prăjite, fasole, soia, oţet, alimente fermentate, sosuri, ceai, cafea, ciuperci.

Hemoragie, menoragie

A.R.: Orez, mei, fasole mung, linte, portocale, năut, lapte (îndeosebi de capră), leguminoase fierte (în special flori de lotus), supă de porumbel, supă de iepure, fructe zemoase dulci, pepene, struguri, ouă crude, sucuri de fructe, preparate reci, apă rece cu zahăr.
A.I.: Condimente iuţi, alcool, ceai, cafea, alte băuturi fierbinţi, fructe acre, oţet, sare, carne, peşte, legume verzi, mâncăruri grele, alimente fripte sau prăjite.

Hemoroizi

A.R.: Orez, grâu, lapte de capră, zer, brânză, toate fructele, supă de ridichi, ceapă, tomate, coriandru verde, pătrunjel, legume bine fierte cu condimente, supă de linte, apă sau băuturi reci între mese.
A.I.: Alcool, condimente iuţi, ardei iute, carne, oţet, soia, cafea, băuturi fierbinţi, alimente uscate sau prăjite, alimente grase sau mâncăruri grele, ulei. Este esenţială respectarea orelor de masă.

Hepatită

A.R.: Orez, orz, porumb, grâu, mei, supă de fasole, supă de ridichi, supă de legume, ouă fierte, papaya, dovleac, pepene, castravete, banane, cantalup, struguri, smochine, cireşe, lămâi dulci, alte fructe dulci, apă cu zahăr sau sucuri dulci de fructe, mâncăruri preparate numai prin fierbere.

A.I.: Alimente grase (inclusiv lapte), unt, ulei, iaurt, brânză telemea, carne, fructe acide (lămâi, ananas, portocale), mere, citrice, piersici, alcool şi derivatele sale, ceai fierbinte, cafea, alte băuturi fierbinţi, ardei iute, îngheţată, ulei de nucă, ulei de arahide.

Insomnie

A.R.: Orez, grâu, toate produsele lactate, lapte de bivoliţă, supă de fasole, legume verzi, fructe, băuturi reci, inclusiv suc de fructe.

A.I.: Peşte, carne, condimente iuţi, ceai negru, cafea, alte băuturi fierbinţi, porumb, mei, ovăz, usturoi, oţet.

Malarie

A.R.: Grâu, orez, carne în special de vită, alimente grase, fructe acre, toate legumele.

A.I.: Iaurt, fasole, mei, porumb, sare în exces, alcool, oţet, alimente fermentate organic.

Obezitate

A.R.: Orz, ovăz, porumb, mei, legume verzi, fasole, cartofi, toate fructele mai puţin cele acre, apă cu miere de albine dimineaţa, ceai sau cafea după masă.

A.I.: Orez, carne, peşte, alimente grase, produse lactate, fructe acre, zahăr sau melasă, fructe uscate, alcool.

Paralizie

A.R.: Orez, grâu, supă de fasole cu grăsime, lapte, caimac, legume verzi fierte, fructe dulci, portocale, mandarine, lămâi, struguri, băuturi reci, sucuri de fructe.

A.I.: Ceai fierbinte, cafea, alte băuturi, alcool, condimente iuţi, ardei iute, carne, soia, sare, ulei, ceapă, usturoi, praz, iaurt, oţet, alimente prăjite, mâncăruri grase sau grele.

Reumatism

A.R.: Orez, grâu încolţit, porumb, mei, ovăz, lapte, legume verzi fierte şi condimentate, ceai cu ghimbir, cafea şi alte băuturi fierbinţi.

A.I.: Mâncăruri grase, unt, iaurt, smântână, brânză, fructe, carne, băuturi, dovleac, napi, cartofi, ciuperci, alimente fripte sau prăjite, ulei de nuci, arahide, nucă de cocos, mâncăruri grele.

Tumori abdominale

A.R.: Orez, grâu, supă de fasole, unt sau smântână, legume verzi fierte în ulei, supă de ridichi, condimente carminative, ca : ghimbir, piper negru şi frunze de dafin ; usturoi moderat ; sucuri de portocale, struguri, lămâi, roşii, fructe dulci ; produse lactate, iaurt, zer, apă între mese.
A.I.: Mâncăruri prăjite, fripte, carne, porumb boabe, mei, ovăz, condimente iuţi, pâine uscată, biscuiţi, ceai negru, cafea, alte băuturi fierbinţi, fructe prea coapte, tuberculi.

Tuse cu expectoraţie

A.R.: Orz, mei, porumb, grâu, fasole, legume verzi fierte cu condimente iuţi, cartofi, supă de pui fără grăsime, băuturi alcoolice, ceai, în special ceai cu ghimbir, cafea şi alte băuturi fierbinţi, brânză, miere de albine.
A.I.: Produse lactate exceptând brânza, carne de porc, vită, berbec, peşte, bivol, ceapă, napi, conopidă, varză, sfeclă, morcov, fructe acre, nucă de cocos, arahide, alimente grase sau preparate cu grăsimi, ciuperci, salată crudă, băuturi reci inclusiv apă rece, îngheţată.

Tuse seacă

A.R.: Orez, grâu, supă de carne, condimente carminative, tomate, sfeclă, cartofi, legume bine fierte cu ulei, fructe numai pe timpul zilei, ceai, cafea, alte băuturi fierbinţi, fructe uscate, curmale, stafide, nuci, smochine, lapte, apă de băut fiartă sau apă caldă cu sare.
A.I.: Salate crude, conopidă, varză, ridiche crudă, arahide, nucă de cocos, băuturi alcoolice, ardei iute, dovleci, piper, iaurt, brânză, fructe seara sau dimineaţa, băuturi reci.

Viermi intestinali

A.R.: Grâu, porumb, orz, fasole, legume fierte cu condimente şi ghimbir, usturoi, orice fel de băuturi alcoolice, ceai, cafea fără lapte, apă fiartă, brânză, ardei iute, piper, papaya, banane, castraveţi, mere.
A.I.: Fructe acre sau dulci, carne, peşte, produse lactate (excepţie : brânză), zahăr, melasă, cartofi, alimente grase, nuci, biscuiţi.

Pentru copii :

1-4 ani : 15 seminţe crude de dovleac ;
5-10 ani : 30 seminţe crude de dovleac.

Pentru adulţi :

50 seminţe crude de dovleac.
Ceai de cimbrişor seara la culcare (cu o oră înainte), de trei ori câte 15 zile cu 7 zile pauză.

PROGRAM ZILNIC RECOMANDAT DE VALERIU POPA PENTRU CEI GRAV BOLNAVI (CANCER) (BG1)

(42 zile)

Ora 7^{30}. **Terapia de ulei**

La sculare, 1 lingură ulei de floarea-soarelui (poate fi şi alt ulei), se mestecă 20 min., stând în fotoliu, cu capul ţinut drept. Se scuipă uleiul şi se raclează limba cu o linguriţă de plastic sau o coadă de lingură de lemn, îndepărtându-se stratul albicios-gălbui depus. Se clăteşte gura cu apă sărată (1 lingură sare/cană apă) şi se repetă raclajul limbii de 30 ori. Apoi se perie limba cu o periuţă de dinţi specială pentru acest scop.

Se pune pe foc apă în 2 vase de câte 2-3 l şi se prepară infuziile pentru clismă şi, la femei, spălătură vaginală. Se pregăteşte apă caldă pentru igienizare după clismă.

Infuzie pentru clismă : se pun 2 linguri rostopască în 2 l apă clocotită. Se lasă 10 min. cu capac.

Infuzie pentru vagin : 2 linguri nalbă (flori sau rădăcini). La fel, ca mai sus.

Ora 8. **Terapia cu mălai**

Se ia în gură o lingură de mălai şi se mestecă stând în fotoliu 10-15 min., până când începe să apară şi să se scurgă saliva. Apoi, gura se clăteşte cu apă sărată.

Ora 8^{30}. **Clisma**

Se strecoară infuzia de rostopască în irigator (temperatura se măsoară cu cotul, în dorinţa de a fi cât mai caldă) şi în poziţia genupectorală se introduce canula unsă cu ulei de măsline. După clismă, se face masaj pe burtă, în jurul ombilicului. După defecare, se face igienizarea locală.

Ora 9. **Spălătura vaginală** cu infuzia de nalbă-mare, cu ajutorul irigatorului.

Ora 9^{30}. **Gimnastică** : sărituri pe vârfuri (100) în faţa geamului deschis, mişcând braţele ritmic şi respirând în acelaşi timp (se poate începe gradat, 10, 20… sărituri). La sfârşit, se inspiră şi se expiră rar.

Ora 10. **Cura de orez**

4 linguri orez nedecorticat se spală şi se lasă până la ora 11. Se face automasaj în talpă, în punctele indicate.

Ora 11. **Masa 1**

Orezul se înghite (boabe întregi) sau se mestecă. Apoi se consumă 1/2 l apă distilată, timp de 1 h.

Ora 12^{30}. **Pregătirea mesei 2**

Se rad şi se amestecă cu 1 lingură de lemn: 5 linguri grâu încolţit, 2 linguri ţelină, 2 linguri rădăcină de pătrunjel, 1 lingură gulie verde, 2 linguri sfeclă roşie, 1 lingură miere, 2 linguri mere. Desert: polen în miere.

Ora 13. **Masa 2**: Cele de mai sus se servesc cu 1 lingură de lemn, timp de 1 h.

Ora 14. Se pune aparatul de distilat şi se fac 2-3 l apă distilată.

Ora 16. **Masa 3**: 1 cană infuzie de salvie neîndulcită (250 ml apă distilată clocotită şi 1 linguriţă salvie). Obs.: Eu recomand ca salvia să fie fiartă 1 min., pentru evaporarea uleiului volatil nociv.

Ora 18. **Masa 4**

- 100 g seminţe de bostan crude;
- 1 cană infuzie cimbrişor (250 ml apă distilată clocotită + 1 linguriţă plantă).

Ora 19. Se **pregătesc infuziile** pentru clismă şi spălătura vaginală, la fel ca dimineaţa.

Masa 5: Se rad: 0,5 kg mere ionatane sau golden (sau pere), 4 linguri ţelină, 2 linguri morcovi, 2 linguri pătrunjel, 2 linguri sfeclă roşie, 3-4 nuci, 1 lingură miere, 125 g grâu încolţit.

Ora 20. **Somniferul**

Se infuzează 10-15 min. coaja de la 4 mere ionatane în 250 ml apă distilată. Se îndulceşte cu 1 linguriţă rasă de miere. Apoi se consumă cojile de mere. Zeama se soarbe încet cu lingura. Totul să dureze 45 min.

Ora 21. **Clisma şi spălătura vaginală.**

Ora 21^{30}. **Culcarea** în pat cu geamul deschis 10 min. Apoi somnul cu geamul închis.

După 45 zile, se introduc supa de legume, apoi de fasole boabe, orez înghiţit cu 1/2 l ceai de salvie, fulgi de ovăz în supă sau ceai, orz, mei, porumb, fiert. Decoctul se bea.

CONDIŢII DE SĂNĂTATE

- Urina deschisă la culoare (galben pai), fără miros.
- 1-3 scaune (dacă se poate după fiecare masă), zilnic. Materiile fecale să fie fără miros, să nu se lipească de WC, să nu plutească deasupra apei.
- Transpiraţia să nu miroasă urât.
- Apetit normal (fără foame exagerată şi fără senzaţii de vomă).
- Nu trebuie să-ţi miroasă gura.
- Să nu ai expectoraţii multe sau alte eliminări.
- Nu trebuie să te obişnuieşti cu dureri difuze, care pot să mascheze boli.
- Să ai o stare de bună dispoziţie.
- Absenţa stărilor de somnolenţă nejustificată.
- Când te culci, să adormi imediat, iar la trezire, să te scoli imediat.

Valeriu Popa a spus că sunt 9 cauze principale care duc la îmbolnăvire. Pentru combaterea lor, recomandă: destresarea, deparazitarea, dedrogarea (alcool, tutun), dezintoxicarea, detoxifierea, imaginaţia, voinţa, somnul, respiraţia şi mişcarea.

EXERCIŢII PENTRU REDRESARE

Exerciţii pentru întărirea gleznei

Marian Firimiţă, în *Gimnastica medicală la domiciliu*, recomandă următoarele exerciţii, care durează 25-30 min. şedinţa şi se efectuează de 2-3 ori/zi.

1. Masaj 5 min.
2. Stând pe scaun : ridic călcâiul cu sprijin pe vârf. Revin. De 10-15 ori, lent.
3. Stând pe scaun : ridic vârful cu sprijin pe călcâi. Menţin 5 sec. De 10-25 ori, lent.
4. Stând pe scaun : ridic un creion cu degetele de la picioare şi cobor cu eliberare pe sol. De 10-25 ori.
5. Culcat pe spate cu genunchii îndoiţi, tălpile pe sol. Ridic călcâiul cu sprijin pe vârf, menţin 5 sec., cobor călcâiul.
6. Culcat pe spate cu genunchii îndoiţi, tălpile pe sol. Ridic vârfurile cu sprijin pe călcâi. Menţin 5 sec.
7. Culcat pe spate cu genunchii îndoiţi, tălpile pe sol. Ridic călcâiul şi cobor, apoi ridic vârful şi cobor, sub forma jocului de glezne. De 10-25 ori.
8. Pe genunchi : şezutul pe călcâie – 5 sec., revenire pe genunchi. De 10-15 ori.
9. Pe genunchi : ducerea piciorului stâng în faţă, cu aşezarea şezutului pe călcâiul drept ; revenire pe genunchi şi se repetă cu dreptul. De 8-10 ori cu fiecare picior.
10. Stând cu faţa la masă, mâinile sprijinite pe ea. Ridicarea călcâiului de pe sol în sprijin pe vârfuri, 5 sec. ; revenire cu călcâiul pe sol. De 10-25 ori.
11. Stând cu faţa la masă, mâinile sprijinite pe ea. Ridicarea părţii anterioare a picioarelor în sprijin pe călcâie şi revenire. De 10-25 ori.
12. Stând cu faţa la masă, mâinile sprijinite pe ea. Joc de glezne 1 min.
13. Pedalare la bicicletă 5-10 min. ; 20 km/h.
14. Mers pe vârfuri cu mâinile pe şold, 1 min.
15. Mers pe călcâie cu mâinile pe şold, 1 min.
16. Mers pe partea interioară a piciorului, 5-6 paşi şi apoi pe partea exterioară a piciorului, 5-6 paşi.
17. Stând pe scaun cu picioarele în ligheanul cu apă caldă. Ridic vârful cu sprijin pe călcâi 5 min., revenire. Ridic călcâiul cu sprijin pe vârfuri 5 min. De 10-25 ori.
18. Stând pe scaun cu picioarele în ligheanul cu apă caldă. Strângerea degetelor picioarelor şi apoi întinderea lor (flexie-extensie). De 25 ori.

19. Stând pe scaun cu picioarele în ligheanul cu apă caldă. Ridicare pe vârfuri şi revenire. De 10-25 ori.
20. Stând pe scaun cu picioarele în ligheanul cu apă caldă. Rotaţii ale gleznei piciorului de 15 ori în fiecare sens. Pot fi executate cu ambele picioare simultan, în ambele sensuri.

Exerciţii fizice medicale generale

(pentru combaterea spondilitei anchilozante, discopatiei lombare, la picioare, glezne, spate, sâni etc.) practicate de mine atât la policlinică, cât şi acasă.

În picioare:

1. **pentru gât:** aplecarea gâtului faţă – spate; dreapta-stânga cu aplecare spre umăr, umărul rămânând drept, mişcarea bruscă a capului cu răsucire stânga-dreapta, rotaţii cap în ambele sensuri, de câte 3 ori, cu reglarea respiraţiei (ex.: inspir la aplecare faţă, expir la aplecare spate); masaj ceafă cu ambele mâini;
2. **pentru spate:** mâini întinse în faţă cu palmele apropiate, apoi la spate cu apropiere palme. Aruncarea ambelor mâini într-o parte spre spate, apoi în partea cealaltă;
3. **pentru sâni:** mâna dreaptă sus, stânga jos şi invers; rotiri braţe; rotiri umeri; coatele îndoite cu mâinile în faţa pieptului – se trag coatele spre spate, apoi se desfac mâinile lateral, împingând spre spate;
4. **pentru mijloc:** îndoirea trunchiului lateral stânga-dreapta, mâinile pe şolduri; rotirea trunchiului într-un sens şi în celălalt; extensie cu braţele sus cu inspiraţie, flexie cu atingerea solului cu palma, expiraţie. Se repetă cu atingerea gambelor (de 6-8 ori);
5. **pentru picioare:** piciorul stâng ridicat la mâna dreaptă întinsă şi invers; genoflexiuni; mers cu ridicarea alternativă a câte unui picior îndoit spre piept şi prinderea lui cu braţele (de 8 ori cu fiecare picior);
6. **pentru glezne:** mers pe vârful picioarelor, apoi pe călcâie cu trunchiul uşor aplecat în faţă; mers pe faţa interioară şi exterioară a labei piciorului (numeri până la 100); alergare pe loc (numeri până la 1000).

Culcat pe spate:

1. ridicarea alternativă a câte unui picior la verticală;
2. ridicarea ambelor picioare la verticală;
3. îndoirea genunchilor o dată cu ridicarea braţelor;
4. ridicarea picioarelor sus cu desfacerea lor şi apropierea sus; coborâre cu desfacerea lor şi apropiere jos (cerc);
5. culcat pe spate, cu braţele lipite de podea şi uşor depărtate de corp, ridicaţi picioarele, şi mişcaţi-le în foarfecă unul peste celălalt (încrucişare) de 30 ori, expirând atunci când le intersectaţi;
6. bicicleta;

7. ducerea piciorului stâng întins în partea dreaptă şi invers cu dreptul ;
8. genunchii îndoiţi, tălpile pe sol – rotirea spre stânga a genunchilor şi întoarcerea corpului spre dreapta ; invers la dreapta ;
9. piciorul îndoit la piept cu prinderea lui cu ambele mâini, cu ducerea bărbiei la genunchi şi cu inspiraţie – revenire, expiraţie ;
10. îndoirea trunchiului lateral stânga, ducând mâna stângă mai jos de genunchiul stâng, păstrând contactul spatelui cu planul de sprijin şi revenire ; invers la dreapta ;
11. culcat cu mâinile pe lângă corp – ridicare bazin (pod) ;
12. în poziţie şezând cu spijin pe palme la spate ; ridicaţi bazinul cu extensie cu ducerea capului pe spate (inspiraţie), revenire cu ducerea bărbiei la piept (expiraţie) ;
13. sprijin într-o parte pe antebraţ şi pe un picior îndoit. Ridicaţi-l pe celălalt în aer, cu vârful piciorului întins, expirând. De 10 ori pe fiecare parte ;
14. sprijin într-o parte pe antebraţ şi pe piciorul drept îndoit deasupra celuilalt, cu talpa şi mâna dreaptă lipite de podea – expiraţi, ridicând de 8 ori piciorul stâng şi ţinând călcâiul spre exterior. Schimbaţi apoi pe partea cealaltă ;
15. în poziţie şezând, cu mâinile pe genunchi, tumba – cădere pe spate fără a da drumul genunchilor şi revenire (10-12 ori).

Culcat pe burtă :

1. mâinile sub bărbie. Ridicarea capului cu extensia mâinilor lateral ;
2. mâinile sub bărbie. Extensie prin întinderea braţelor şi inspiraţie ;
3. mâinile sub bărbie. Răsucirea trunchiului spre dreapta cu mâna stângă întinsă – inspiraţie ; invers spre stânga, cu mâna dreaptă întinsă ;
4. mâinile sub bărbie. Îndoirea trunchiului spre stânga prin mutarea mâinilor din aproape în aproape şi revenire. La fel în partea dreaptă (de 7-8 ori) ;
5. sprijin pe palme şi vârfuri. Întinderea piciorului stâng cu piciorul drept pe genunchi şi invers ;
6. stând în genunchi, bazinul drept. Aducerea bazinului în contact cu solul, pe stânga, apoi pe dreapta.

Culcat pe o parte (stânga) :

Mâna stângă întinsă sub cap, dreapta îndoită în sprijin pe palmă.

1. Ridicarea piciorului drept sus, amândouă sus, apoi jos ; ridicarea piciorului drept sus, amândouă sus, apoi forfecare cu coborâre.
2. Rotirea piciorului drept întins în faţă şi înapoi cu ridicare.
3. Bicicleta pe o parte.
4. Duceţi piciorul drept spre bărbie cu inspiraţie ; revenire cu expiraţie ; acelaşi exerciţiu cu ambele picioare la piept.

5, 6, 7, 8. La fel pe partea dreaptă.

Exerciţii yoga

Profesorul de yoga, Mario Sorin Vasilescu, mi-a recomandat următoarele **exerciţii pentru coloană şi muşchi**:

1. întins pe saltea. Umărul şi o parte din omoplat rămân pe pat. Se trage bărbia în piept, gâtul se contractă. Se trage puternic cu degetele de la picioare în faţă. Tendinţa este de a ne roti spre ombilic – 3-2 sec. max. de contracţie – se stă 2 sec. (nu se pot face mai mult de 2-3 respiraţii). Privirea să alunece pe partea de sus a picioarelor;
2. întins pe saltea. Genunchii îndoiţi şi sprijin pe tălpi. Picioarele îndepărtate la nivelul umerilor – 4-5 respiraţii. Ridicaţi abdomenul sub formă de pod. Puteţi sprijini corpul cu palmele sub mijloc (sprijin pe coate). Balans dreapta – stânga. Max. de contracţie – 2-3 respiraţii.

Revenire: întins pe saltea. Genunchii îndoiţi şi sprijin pe tălpi. Picioarele îndepărtate la nivelul umerilor. Balans pe picioare, corpul mişcându-se în direcţie inversă faţă de rotirea picioarelor.

3. Întins pe saltea. Genunchii îndoiţi şi sprijin pe tălpi. Ridicaţi capul, spatele, sprijin pe coate. Picioarele apropiate, cât mai aproape de bazin. Capul în piept. Efortul pe coate. Se apropie picioarele de bazin, ca şi cum aţi sparge nuci.
4. Pe saltea, stând cu spatele drept, genunchii îndoiţi, sprijin în palme şi tălpi. Se aduc picioarele cât mai aproape de piept. Mâinile la ceafă sau pe cap, întrepătrunse. Se pune capul în piept. Expiraţi când trageţi capul, inspiraţi la revenire.

În momentul de maxim de efort, este bine să ne concentrăm asupra bolii (organ bolnav), punând dorinţa de vindecare (credinţa).

După setul de exerciţii, întins pe saltea, se ridică picioarele pe un scaun (cu o pernă).

După fiecare exerciţiu, se face relaxare prin respiraţie (activă – pasivă).

La sfârşit – revenirea.

Relaxare

A. Vă întindeţi pe pat echilibrat, cu mâinile la distanţă de corp, cu faţa palmelor în sus, sau lipite de corp cu palmele în jos. Genunchii îndoiţi, apropiaţi, tălpile pe pat, îndepărtate. Aşezaţi o carte pe stomac. Ochii închişi. Respiraţi normal. Cartea se ridică la inspiraţie – să nu se ridice pieptul. Pleoapele să nu se zbată.

1. Vă concentraţi atenţia asupra corpului (ochi, obraji, buze, nas). Detaşaţi nasul de restul capului. Respiraţi pasiv (fără a forţa). Simţiţi respiraţia pe nări (rece la inspiraţie, cald la expiraţie). Repetaţi.

2. Inspiraţi, expiraţi adânc.

a) Inspiraţie pasivă, expiraţie activă. La inspiraţie să atingeţi burta de coloană, fără a ridica pieptul. Să nu se audă zgomot pe nări.

b) Ambele active.

Controlul activității bucale : buzele sus – jos, dinții sus – jos (cerul gurii). Simțiți limba moale și umedă.

3. Concentrați-vă atenția asupra anusului. Se dilată sfincterul anal. Simțiți a doua dilatare. Faceți trecerea gură-anus. Faceți concentrarea de ansamblu : gură-anus-rect. Se relaxează organele interne.

B. Concentrați-vă atenția asupra zonelor : cap, claviculă dreaptă, umăr drept, braț, antebraț, palme. Repetare, apoi : fesă, coapsă, gambă, gleznă, labă, degete 1-5. Invers. Apoi pe partea stângă. Asamblare. Simțiți sprijin pe pat, pat pe podea, podea pe fundație, fundație pe pământ, pământ în univers.

Tipuri de revenire

1. Mișcarea limbii în gură (sus-jos).
2. Ochii închiși. Rotiți ochii în cap după o spirală, într-un sens și celălalt, apoi deschideți ochii.
3. Respirația : la inspirație – dilatare nări (intră mai mult aer în plămâni). **Variantă** – Asawini Mudra : expirație – contracție anală ; inspirație – dilatare anală (ușoară destensie).
4. Mișcarea corpului dreapta-stânga.
5. Mișcarea degetelor de la mâini și de la picioare, ca la pian : 1-5 ; 5-1.
6. Întindeți mâna dreaptă deasupra capului cu palma lateral (împingere cu palma) și piciorul stâng cu talpa la vertical, apăsând în călcâi. Celălalt picior cu talpa pe pat, ca înainte. Apoi, invers, cu cealaltă mână și celălalt picior.
7. Întindeți ambele mâini și picioare (mâinile cu degetele întrepătrunse).
8. Ridicați genunchii, tălpile pe pat. Apropiați tălpile. Lăsați genunchii să cadă într-o parte și alta, capul în direcție opusă. Balans.
9. Mâinile întinse deasupra capului. Ridicarea abdomenului. Balans într-o parte și alta.
10. Apropiați tălpile cu ridicarea genunchilor. Genunchii foarte bine apropați. Prinderea genunchilor cu mâinile și balans stânga-dreapta.
11. Scuturări mâini și picioare ca la vibromasaj.
12. Tumba. Genunchii la piept, palmele sub genunchi. Rulări pe spate cu genunchii foarte apropiați (apăsări pe genunchi), înainte și înapoi – eventual vă dați peste cap.
13. Ridicare în picioare. Inspirație cu ridicarea mâinilor în sus, expirație cu lăsarea mâinilor în jos.

N.B. După orice revenire, o apăsare puternică pe (punctul dureros) vârful de la degetul mare – lângă unghie.

Exerciții yoga pentru ochi (N.C. Tufoi, *Yoga* 1979)

Așezați-vă la cca 1,5 m în fața unui perete al camerei. Mâinile pe genunchi. Coloana vertebrală dreaptă, corpul relaxat.

1. Nelhia Vyavamam : ridicaţi privirea în sus, la linia unde peretele se uneşte cu tavanul, apoi lăsaţi privirea în jos până la duşumea. Repetaţi de 3 ori, sus-jos.
   Urmează mişcarea ochilor la stânga şi la dreapta, de 3 ori, apoi odihniţi-vă 2 min.
2. Priviţi drept în faţă, ridicaţi privirea în sus, apoi dreapta, jos, stânga şi sus. Rotirea se face lent. După 3 rotaţii spre dreapta, faceţi o scurtă pauză şi reluaţi spre stânga, invers.
3. Netra Sakti Vikasaka : acest exerciţiu vindecă toate bolile de ochi şi previne degenerarea lor. În picioare, tălpile alăturate, spatele drept. Duceţi capul pe spate atât cât permite. Priviţi între sprâncene, adică cruciş. Când simţiţi că ochii au obosit sau lăcrimează, opriţi exerciţiul pe care-l veţi relua după o scurtă pauză, fără să depăşiţi 5 min. la început, socotind toate reluările. Sporiţi apoi durata treptat. Corpul relaxat. Respiraţia normală.

   Avantaje :

   - întreaga reţea neuro-musculară a ochilor este întărită ;
   - vindecă defectele de vedere ;
   - se practică 40 de zile fără întrerupere.

   Variante : privirea la vârful nasului, la rădăcina nasului, între sprâncene.
4. Priviţi la distanţă. Priviţi linia orizontului 10-20 min.
5. Privirea la soare. Dimineaţa, la ora 7-8 şi după-masă, când strălucirea soarelui scade, priviţi-i discul 1-2 min. (la început), prelungind până la 5-10 min. Ochii să fie mari, relaxaţi. Efectuat zilnic făcut 1/2 h, acest exerciţiu conferă puterea de a distinge structuri materiale mai fine.
6. Priviţi luna şi stelele. Unghiul de înclinare la 45° a privirii înlătură crispările.
7. Masajul ochilor. Palmele curate. Frecaţi palmele până se încălzesc şi aşezaţi-le pe ochii închişi. După câteva secunde, apăsând uşor pe globii oculari, mişcaţi palmele câte puţin spre nas şi spre coada ochilor, masând întreaga lor suprafaţă. Efectul este tonifiant asupra circulaţiei sângelui şi a terminaţiilor nervilor.
8. Baia oculară. Aruncaţi cu mâinile apă rece pe ochii larg deschişi, de câteva ori.

REGULI GENERALE DE SĂNĂTATE

1. Cum să consumăm alimentele

Celor sănătoşi, care nu vor să renunţe la modul de alimentaţie cu care s-au obişnuit, pentru a evita îmbolnăvirile, le recomand :

- să consume **carnea numai după ce au opărit-o în apă clocotită**, preferând peştele (cu carnea albă), deoarece substanţele excitante pe care le conţine nu acţionează asupra sistemului nervos (conţine P, care este reconstituent pentru nervi). Peştele are o influenţă benefică şi asupra ficatului. Peştele conţine substanţe proteice şi aminoacizi care apără structura hepatocritului de agenţii toxici. Peştele slab (morun, biban, ştiucă) are carnea fibroasă şi este bogat în proteine. Peştele gras (somon, hering, păstrăv, sardină) are vitaminele A şi D. Peştele gras de crescătorie este mai sănătos decât cel sălbatic, deoarece conţine cu 10% mai puţini acizi graşi, datoraţi consumului de zooplancton sau/şi fitoplancton. Nu este recomandat ca peştele să fie consumat prăjit (grăsimile sale nu se dizolvă în uleiul de bucătărie), ci sub formă de marinată, rasol sau gătit la cuptor. Peştele afumat conţine amine aromatice cancerigene. Cercetătorii de la Institutul Inserm (Franţa) au constatat că peştele gras diminuează riscul afecţiunilor cardiovasculare ; deşi influenţează puţin colesterolul, carnea lor reduce triglucidele generatoare de boli ale inimii. Acidul gras din carnea de peşte are influenţă benefică asupra dezvoltării creierului (se recomandă femeilor însărcinate). Acidul gras omega 3 are un puternic rol antidepresiv. Acidul DHA din carnea peştelui gras favorizează fluidificarea membranelor celulelor nervoase, care devin astfel mai puţin receptive la serotonină, substanţă care generează anumite stări depresive. Consumul de peşte gras are efecte benefice în astm, iritaţii, inflamaţii, diminuând riscurile bronşitei cronice la fumători. Acidul omega 3 s-a dovedit eficace în combaterea unor tipuri de artroză şi neuropatie ;
- mâncarea consumată să fie cât mai proaspăt gătită ;
- să consume şi **cereale, legume, fructe crude**. Să nu lipsească salata crudă de la masă, cu ulei presat la rece (de măsline, porumb) şi acrită cu lămâie, lapte bătut sau puţină zeamă de varză. Insist pe crudităţi, deoarece în celulele plantelor sunt **enzime**, care constituie principii ale vieţii (nu sunt moarte). Zilnic să se consume 3 linguri de **grâu încolţit**, deoarece cerealele în perioada de încolţire sunt cele mai puternice reconstituente, mai ales la trecerea de la iarnă la primăvară (când se produc epidemii de gripă), pentru că cerealele înmagazinează multă lumină solară (+) în învelişul lor (mai ales în momentul germinării), ca şi mierea. Absorbţia luminii este

necesară pentru asimilarea alimentelor şi eliberarea toxinelor. Lumina produce hormoni, care sunt catalizatori ai reacţiilor vitale. Atenţie la luna plină, deoarece lumina lunară, deşi de 45000 ori mai slabă decât a soarelui, exercită asupra mineralelor şi ţesuturilor organice o acţiune corozivă, comparabilă cu aceea a unui acid, mult mai intensă ca a luminii solare ;

- iarna, să se consume grăsimi ca uleiul de peşte şi untul, care sunt foarte bogate în lumină şi degajă căldură ;
- **alcoolul trebuie evitat** cât mai mult iarna, deoarece produce foarte puţină căldură fizică şi scade căldura proprie a organismului.

  Grigore Mihăescu, în cartea *Fructele în alimentaţie, bioenergie şi cosmetică*, consideră că mai bune pentru sănătate sunt băuturile nedistilate, deoarece sunt slab sau moderat alcoolice şi conţin şi alte substanţe utile organismului (care lipsesc din cele distilate) : glucide nefermentate, urme de substanţe proteice, acizi organici, săruri minerale, vitamine, arome şi pigmenţi ;
- este de preferat consumul **pâinii de graham, integrale** sau de **secară**. Dacă nu există posibilitatea procurării, atunci să se consume tărâţe. Congresul medical de la Madrid, din 1933, a confirmat relaţia dintre lipsa de Mg şi cancer ; Mg se găseşte în pâinea integrală şi sarea brută şi lipseşte din pâinea albă şi sarea rafinată. Frecvenţa cancerului este invers proporţională cu consumul de usturoi ;
- să combată **constipaţia** ;
- dimineaţa să bea un **ceai de plante, să facă gimnastică** sau mers mult ;
- să ţină **posturile** ;
- să nu adauge **sarea** decât la sfârşitul gătitului, deoarece sarea, fiind hidrofilă (atrage apa), elimină lichidul interstiţial (bogat în vitamine, minerale) din legume. Prezenţa sării în apă ridică temperatura de fierbere. Preferabil este să se consume sare de mare, care are în compoziţie 100 elemente, faţă de sarea obişnuită, care are doar Na şi Cl (pentru a fi metabolizată, produce dezechilibru în corp). Trebuie evitată folosirea sării cu Iod zilnic, deoarece în timp va afecta glanda tiroidă (paralizia glandei tiroide – hipotiroidie). Sarea iodată se va consuma zilnic în zone ale ţării cu lipsă de iod în apă, aer, cum ar fi zona Siriu-Nehoiu ;
- la gătit, să folosească **ulei vegetal** – are temperatura critică de descompunere mare (cam 200° C) şi indicat este să se adauge la sfârşit. Prelungirea timpului de prăjire duce prin descompunere la formarea unor compuşi toxici (acroleina), care au o acţiune iritantă. În cantităţi mici, pe vreme rece, este recomandată slănina crudă. Acizii graşi prezenţi în alimentele de origine animală sunt principalii transportori de vitamine liposolubile ca : retinolul (A), colecalciferolul (D), tocoferolul (E) etc. ;
- la prăjeli este indicat uleiul de măsline, care este cel mai stabil la temperaturi ridicate (dr. Jorge D. Pomplena). Uleiurile din seminţe se oxidează mai uşor şi sunt mai puţin indicate la prăjit. Când carnea se prăjeşte la temperaturi ridicate se formează metilcolantrenul (substanţă cancerigenă) ;

- indicată este **fierberea în abur** a legumelor, pentru a nu se pierde vitaminele și sărurile minerale, care altfel ar trece în apă. **Evitați și prăjirea** cărnii. Înainte de a o pune în mâncare, fierbeți-o sau preparați-o în cuptor cu puțină apă. Deja am specificat, la capitolul „Alimentația recomandată în diverse boli – Grăsimi", faptul că uleiul încălzit la temperaturi ridicate (sau refolosit), mai ales dacă este combinat cu amidon, zahăr, proteine, acizi, este greu digerabil și chiar foarte toxic, în el formându-se produși de tipul acrylamidei, care reprezintă un factor de risc în producerea multor boli, chiar și a cancerului. Relativ recent (aprilie 2002), unii cercetători suedezi și germani au atras atenția opiniei publice asupra unei descoperiri care apoi a făcut vâlvă în Vest. ACRYLAMIDA, substanță presupus cancerigenă, se formează din reacția aminoacizilor cu hidrații de carbon, în alimente coapte sau prăjite fără apă, la temperaturi mai mari de 120° : cartofi prăjiți, sticks-uri, grisine, biscuiți, fursecuri, fulgi de cereale, pâine prăjită, pop-corn, gogoși, coajă de pâine etc. Să se țină cont de faptul că în cartofii vechi cantitatea de acrylamidă este mai mare, deci este mai bine ca aceștia să fie consumați fierți. De asemenea, grăsimile cu silicon stimulează producerea acrylamidei, deci acestea să nu fie folosite. Concentrația de acrylamidă crește o dată cu ridicarea temperaturii și scăderea cantității de apă din alimente. Concentrația critică de acrylamidă începe de la 175°C, deci temperatura din cuptor nu trebuie să depășească 190-200°C. Un aliment cu cât este mai uscat și mai rumenit, cu atât este mai nesănătos. Deoarece acrylamida se produce la suprafață, concentrația scade dacă preparatul este mai mare, deci să se prefere pâinea față de chifle și să se urmeze sfatul lui **Valeriu Popa** de a îndepărta coaja de pâine. În tavă este indicat să se pună hârtie de copt, pentru ca prăjiturile să nu se încingă prea tare în partea de jos, reducând astfel cantitatea de acrylamidă. Să se rumenească cât mai puțin alimentele și să nu se încingă grăsimea peste măsură. Deci, încă o dată se adeverește faptul că fiertul în apă sau abur este cel mai sănătos.
- **lichidele** trebuie consumate în proporție de 2-3 l/zi, sub formă de supe, ceaiuri, fructe, apă. Sângele conține 80% apă. După aer, apa este cel mai important element. Sângele transportă amoniacul (deșeu provenit din descompunerea substanțelor proteice în țesuturi) în ficat, unde este transformat în uree. Tot sângele transportă și substanțele necesare organelor, ca de exemplu glucoza necesară mușchilor ;
- să țină cont de **compatibilitatea alimentelor**, conform cărții *Din tainele alimentației lacto-vegetariene*, de N. Catrina (profesor de yoga). Cea mai bună combinație este cea cu legume verzi. Alimentul este cu atât mai greu digerabil cu cât nutrimentele (glucide, protide, lipide) care îl compun există în procentaj mai mare.
- Aditivii alimentari sunt de multe ori periculoși pentru sănătate. La începutul anului 1980, Uniunea Europeană a codificat aditivii alimentari cu litera

„E" (de la Europa) urmată de un număr specific aditivului. Iată lista E-urilor cel mai des întâlnite :

E-uri nedăunătoare : E 140 (clorofilă, colorant natural) ; E 300 (vit. C naturală, acid ascorbic) ; E 306 (vit. E naturală) ; E 322 (lecitină) ; E 407 (caragenon natural, emulsifiant extras dintr-o algă) ; E 440 (pectină, gelifiant natural).

E-uri suspecte : E 125, E 141, E 150, E 171-173, E 240, E 241, E 477.

E-uri periculoase : E 102 (foarte nociv), E 110, E 120, E 124 (colorant roz, produce tumori tiroidiene).

E-uri toxice : E 200 (scade vit. B12 – anemie pernicioasă), E 220-222, E 224 (boli intestinale), E 230-233 (boli de piele), E 311, 312 (produc boli ale sistemului nervos), E 320, 321 (antioxidanţi din margarină, cresc colesterolul din sânge), E 330 (acid citric sau sarea de lămâie – afecţiuni bucale, posibil cancer), E 338-341, E 407, E 450, E 461, E 463, E 465, E 466 (afectează tubul digestiv).

E-uri cancerigene (interzise în SUA, Rusia şi ţările din Comunitatea Europeană) : E 123, E 131, E 142, E 211, E 213-215, E 217, E 230, E 631.

2. Reguli de combinare a alimentelor

Despre proteine

Proteinele au rol predominant plastic, contribuind la formarea, dezvoltarea, înnoirea şi înlăturarea uzurii organismului.

Când în compoziţia unor molecule organice intră azot, ele se numesc coloizi proteici şi se găsesc în plante, pământ, aer, alimente etc. Cu ajutorul lor, corpul nostru se întreţine şi se dezvoltă : cu proteina de Ca din oase, cea de Na din ficat, de K din pancreas, Fe şi Cu din sânge, S din ţesuturile de legătură. Aminoacizii sunt compuşi organici care, în combinaţie cu azotul din coloizii proteici, formează mii de proteine diferite. Aminoacizii nu sunt doar unităţi componente ale proteinelor, ci şi produşi finali de digestie ai acestora. În stomac, proteinele sunt atacate de pepsină, care rupe lanţul aminoacizilor. În intestinul subţire, tripsina şi alte enzime separă toţi aminoacizii care formează proteine. În timpul digestiei şi al asimilării, organismul transformă proteinele din alimentaţie în aminoacizi (molecule simple, elemente costitutive ale ţesuturilor corpului – necesare pentru construirea şi repararea ţesuturilor uzate, ca şi pentru formarea anticorpilor). Proteinele din sânge conţin 60% albumină şi restul sunt globuline. Henry G. Bieler, în cartea *Alimentele, miracolul vindecării*, afirmă că există între 100 000 şi 1 000 000 de proteine diferite. Se cunosc 30 de aminoacizi, din care 8 sunt consideraţi esenţiali sau indispensabili (există şi al 9-lea aminoacid esenţial, histidina, cu rol principal în creşterea şi dezvoltarea copilului) ; ei nu pot fi sintetizaţi de organismul uman şi trebuie introduşi prin hrană. Dacă un singur aminoacid esenţial lipseşte sau există în cantitate insuficientă, această carenţă duce la perturbări în funcţiunile

organice. Toţi aceşti aminoacizi esenţiali se găsesc şi în polenul florilor, de unde, prin intermediul albinelor, ajung în miere. Pentru ca organismul să poată sintetiza şi utiliza în mod eficient proteinele, este necesară prezenţa tuturor aminoacizilor, în proporţii corespunzătoare. Deşi toate proteinele sunt alcătuite din aceiaşi 22 aminoacizi, sunt diferite între ele, au funcţii diferite şi acţionează fiecare în altă zonă a corpului. Există două feluri de proteine: complete şi incomplete (pornind de la faptul că 8 aminoacizi nu pot fi sintetizaţi de organism). Proteinele complete asigură echilibrul corespunzător aminoacizilor care răspund de formarea ţesuturilor. Ele provin din carne, produse de origine marină, ouă, lapte şi brânză. Proteinele incomplete, în compoziţia cărora nu intră decât câţiva aminoacizi esenţiali, nu sunt eficiente fără prezenţa celorlalte proteine. Doar în combinaţie cu cantităţi mici de proteină de origine animală devin complete. Aceste complemente proteice se mai găsesc şi în seminţe de floarea-soarelui, în nuci, mazăre, cereale şi fasole verde sau uscată. După standarde, proteinele oului sunt de cea mai înaltă calitate. Sunt proteine de referinţă şi li se acordă valoarea 100. Detalii găsiţi în revista *Favisan*, nr. 9, 1997.

Proteinele vegetale sunt incomplete. Cerealele sunt deficitare în 2 aminoacizi esenţiali: metionină şi triptofan. Leguminoasele sau laptele sunt bogate în ele. De aceea, se recomandă amestec de cereale cu legume sau cereale cu lapte, pentru a obţine proteine de calitate superioară. Laptele şi ouăle sunt cele mai complete. De aceea, dieta ovo-lacto-vegetariană este perfect satisfăcătoare, chiar şi pentru copii (dr. Jorge D. Pamplona). Copiii au nevoie de o cantitate dublă de proteine, în raport cu greutatea lor.

Proteinele conţin: azot, fosfor, sulf, fier. Menţinerea vieţii cere un consum permanent de proteine. În primele zile de regim aproteic, se consumă rezervele de proteine din ficat şi din alte organe. Consumul de azot se realizează, în continuare, pe seama aminoacizilor din muşchi. Prelungirea regimului aproteic duce la scăderea în greutate a corpului, chiar dacă aportul energetic este adecvat. În revista *Favisan*, nr. 9, am citit că necesarul proteic al adultului este de 0,8 g/kg corp/zi, deci cam 40-60 g proteine/24 h, ceea ce înseamnă 10-13% din totalul caloriilor (1 g de proteine produce 4 calorii, la fel ca arderea unui gram de glucoză).

De fapt, omul nu de proteine, ci de aminoacizi are nevoie. Vegetalele abundă în aminoacizi. Zarzavaturile conţin aminoacizi liberi. Organismul îi asimilează fără să consume efort suplimentar în procesul digestiv. Trebuie redus consumul proteinelor animale, în favoarea celor vegetale. Arderile sunt complete, metabolismul funcţionează la parametrii normali. Consumaţi produse neconservate şi produse animale numai din locurile în care trăiţi. Ele au anumite însuşiri şi o anumită programare genetică şi enzimatică. Produsele aduse de la mari depărtări poartă anumiţi germeni patogeni de care organismul nostru nu este pregătit să se apere.

Vegetalele completate cu anumite produse animale, în cantităţi moderate, sunt componentele unei alimentaţii sănătoase.

Activitatea fizică nu necesită supliment de proteine, ci de hidraţi de C (cereale integrale). Doar în culturism sunt necesare proteine multe.

Spre bătrâneţe, nevoile de proteine scad. Excesul de proteine duce la boli reumatismale, osteoporoză, exces de acid uric, hiperaciditate, dezechilibre funcţionale şi chiar la moarte. Excesul de proteine nu se elimină prin rinichi, ci se depune în celule. Efectul este dezastruos. Hiperaciditatea, de exemplu, este un exces de proteine în ţesuturi. În această situaţie, metabolismul azotului este perturbat. Fierberea sau prăjirea proteinelor de origine animală le transformă în otravă. Fiind greu digestibile, ele nu fac decât să intoxice organismul. În revista *Noi*, mai 1997, este dezvoltat acest subiect. Carnea crudă are 25% proteine (o parte se degradează prin prelucrare termică). Proteinele animale favorizează ateroscleroza şi acumularea de colesterol în plasma sanguină. Alimentele pe bază de carne de vită conţin de trei ori mai mult colesterol decât cele din carne de pui. În urma experimentelor făcute de cercetătorii nordici, pe la mijlocul anilor '60, s-a observat că cei care consumau carne crudă nu sufereau de indigestie sau constipaţie. În momentul când au trecut la alimentaţia cu carne gătită, au început să se plângă de indigestie violentă. Experimentul a fost repetat cu ouă. S-a dovedit că albuşul crud este solubil, nu putrezeşte în intestin şi se comportă diferit faţă de acizi, baze, săruri, în comparaţie cu albuşul fiert, care nu este solubil şi fermentează în intestin. Spre deosebire de acestea, proteinele vegetale contribuie la menţinerea colesterolului la un nivel scăzut. Proteinele din fructe aparţin albuminelor (sunt uşor solubile în apă şi se coagulează prin încălzire). Grâul, ovăzul, secara conţin 37-40% proteine, mazărea are 22%, fasolea 21%, nucile 21%, brânza 35%. Cu cât sunt mai preparate, cu atât mai mare este cantitatea de proteine putrefiate din urină şi transpiraţie. Căldura alterează proteinele care se putrefiază în intestin. Dintre alimentele naturale, laptele este unul din cele mai instabile la diferenţe de temperatură. Chiar şi o scurtă perioadă de îngheţare îl lipseşte de o parte din vitamine şi îi alterează structura organică. Pasteurizarea îl dezintegrează, iar fierberea îl transformă în aliment fără valoare şi putrefiabil, pe care ficatul îl tolerează greu. Zahărul, făina, grăsimile, se compun din C, H_2, O_2 care nu sunt alterate de căldură.

R.I. Mânecuţă prezintă în cartea *Nutriţia omului – act sacru* un tabel al dr. Otto Brucker, privind procentul de aminoacizi şi al valorilor biologice ale zarzavaturilor, comparativ cu muşchiul de vită. Procentul total de proteine este cu 1,45% mai mare în muşchiul de vită decât în zarzavaturi, în schimb indicele de utilizare biologică (are semnificaţie mai importantă decât proteinele în sine) este cu 1,7% mai mare în zarzavaturi faţă de muşchiul de vacă. „Carnea nu are nimic de-a face cu dezvoltarea forţei musculare. Mistreţul, care este vegetarian, este mai robust decât porcul, care mănâncă de toate. Elefantul, rinocerul, boul, calul se hrănesc numai cu ierburi şi cu vegetale. Cei ce pretind că, pentru vigoarea lor corporală, este necesară carnea sunt ca acei alcoolici care rămân atoni fără paharul lor de băutură." R.I. Mânecuţă

a tras concluzia că necesarul proteic este specific speciei. Laptele de vacă este de 2,5 ori mai bogat în proteine şi de 3 ori în săruri alcaline decât laptele matern. Raportul proteine/lipide/glucide în laptele matern corespunde întocmai raportului mediu al celor care se găsesc în legume şi fructe (1,4/3,6/6,7 = 1/2,5/4,7).

Asocierea proteinelor cu amidon, acizi, grăsimi, zahăr, sare, alte proteine nu sunt bune, mai ales la persoanele cu potenţial energetic slab. N. Catrina, în cartea *Din tainele alimentaţiei lacto-vegetariene*, descrie amănunţit acest capitol.

Digestia este o transformare a macromoleculelor în molecule. Proteinele devin aminoacizi, glucidele – monoglucide (glucoză, fructoză, galactoză etc.) iar lipidele – în acizi graşi.

Pentru ca absorbţia intestinală să se facă fără gaze şi fermentaţii, este bine să consumaţi *alimente separat unele de altele*.

De exemplu, proteinele provenind din surse alimentare diferite: carne, ouă, lactate se consumă separat. La fel, se consumă separat lipidele, proteinele şi glucidele. *Exemplu de combinaţie dăunătoare*: carnea (proteine), cartofii prăjiţi şi pâinea albă (glucide). Aceasta deoarece carnea amestecată cu glucide împiedică eliberarea ptialinei (enzimă din cavitatea bucală, eliberată în regim alcalin) care participă la digerarea amidonului din cartofi (V. Faur).

În stomac, amidonul ajuns nedigerat fermentează pe fondul digerării cărnii (6 ore). Apar gaze, palpitaţii, dureri de cap, de stomac. Deci, când ingeraţi amidon, se secretă ptialina. Grăsimile sau proteinele blochează eliberarea ptialinei.

Asocierea proteină slabă-acid slab (lapte bătut, iaurt cu mere) este compatibilă deoarece ambele se digeră rapid.

Asocierea proteină grasă-acid tare (lămâi, portocale cu nuci) este incompatibilă deoarece aciditatea împiedică digestia proteinei grase deja greu digerabilă.

Asocierea proteină-apă este compatibilă deoarece digestia proteinelor se efectuează şi prin hidroliză. Condiţia este ca apa să fie consumată în cantităţi mici, ca să nu dilueze prea mult sucurile digestive şi să întârzie digestia.

Asocierea proteină-grăsime este semicompatibilă. Depinde de cantitatea de grăsime asociată şi de energia vitală pe care o deţin deoarece grăsimile au rol inhibitor asupra sucului gastric, în timpul digerării proteinelor.

- Alimentele au timpi de digestie diferiţi. Şi aceasta poate crea incompatibilităţi.
  - Astfel, zahărul (fructoza) din fructe este asimilat direct în sânge. Zahărul industrial necesită hidroliză la nivel intestinal.
  - Digestia amidonului este foarte lungă faţă de cea a zahărului. El suportă acţiunea enzimelor salivare şi pancreatice apoi a maltozei intestinale pentru a deveni zahăr.
  - Grăsimile încetinesc digestia altor alimente.
  - Nucile se digeră greu pentru că conţin şi grăsimi şi proteine.
  - Alimentele acide au timpi lungi de digestie pentru că organismul trebuie să neutralizeze acizii. Ex. fructele acide.

– Se digeră repede legumele verzi şi pâinea neagră pentru că acestea nu au multe proteine, lipide, amidon sau acizi.

Stomacul îşi modifică aciditatea sucului gastric după natura alimentelor absorbite.

Absorbţia unei *proteine* slabe (de exemplu carnea – acidă) determină mărirea acidităţii sucului gastric, deci anihilează acţiunea secreţiilor salivare (amilazei) asupra *amidonului* în gură, apoi în stomac şi împiedică secreţia pancreatică (amilaza) să acţioneze până ce produsul ieşit din stomac (chimul) este neutralizat în intestin de sucul pancreatic, de bilă şi de sucul intestinal.

Dacă absorbţia unei proteine concentrate (cum e carnea) aduce prejudicii unui amidon concentrat, ingerat odată cu ea (ex. cartofii prăjiţi, paste făinoase), la fel, prezenţa amidonului concentrat influenţează digestia proteinei. Este mai grav, când cantitatea de amidon consumată este mare, deoarece el absoarbe multă pepsină, încetinind astfel digestia proteinei.

Dacă reţinerea protidelor neprelucrate de pepsină în stomac se prelungeşte mult, acidul clorhidric (HCl) produce o mare aciditate stomacală. Apar arsuri la stomac şi putrefacţii de proteine. Astfel, apar scaune nedigerate, cantităţi mari de protide putrezite şi amidon fermentat. Asocierea amidon-proteine slabă (iaurt, brânză degresată) este una din cele mai rele combinaţii alimentare. Emisia pepsinei precedă sosirea proteinei în stomac. Rezultă o deteriorare simultană a amidonului şi a proteinei, însoţită de fermentaţie şi putrefacţie, deoarece sucurile gastrice nu reuşesc să digere protidele. Apar balonări, gaze din cauza putrefacţiei.

Proteazele pancreatice lucrează numai asupra proteinelor digerate sau semidigerate de pepsina din stomac, nu şi asupra amidonului.

Digestia proteinelor se face în stomac sub acţiunea pepsinei, care acţionează în prezenţa HCl. Concentraţia de HCl depinde de natura proteinei (este mai mare în prezenţa proteinei slabe). Adaosul de acid (oţet, sare de lămâie) distruge această armonie a adaptării acidului stomacal la proteina ingerată. De aici imposibilitatea de acţiune a pepsinei asupra proteinelor şi procesele de putrefacţie. Aici este şi o problemă de dozaj, cantităţile mici de acizi nefiind periculoase. Chimenul gastric (acid la ieşirea din stomac) trebuie să devină alcalin în intestinul subţire prin sărurile biliare. Trebuie absorbite alimente ce conţin săruri minerale, pentru a favoriza alcalinitatea în intestin.

Îngheţata este făcută din substanţe care se dezagregă rapid, imediat ce sunt congelate: lapte, smântână, fructe. Activitatea distructivă a bacteriilor este reluată de îndată ce îngheţata se topeşte în stomac. Acizii putrefiaţi care provin de la indigestia provocată de îngheţată, atunci când nu au fost în întregime eliminaţi de ficat şi rinichi, sunt expulzaţi pe căi secundare prin mucoasa nasului şi sinusuri. De aici, răceala. Virusul poliomielitei se hrăneşte cu aceste secreţii, pătrunzând în sinusuri, în membranele creierului şi în măduva spinării şi ducând la paralizie (dacă este multă toxicitate în corp). Îngheţata poate fi înlocuită cu un amestec de frişcă, zahăr şi fructe zdrobite şi răcite în frigider (nu îngheţate). Acest amestec nu trebuie mâncat ca desert la

sfârşitul unei mese, pentru că în combinaţie cu alte proteine de origine animală riscă să împovăreze ficatul.

Foarte recomandată este *asocierea proteine – legume verzi*. Acizii din carnea puţin pregătită pot fi uşor neutralizaţi de legume nefăinoase (vegetale cu frunze şi tulpină ; legume făinoase : seminţele, rădăcini, tuberculi), crude sau preparate, consumate în timpul aceleiaşi mese.

Asocierea **amidonoase** (cereale, cartofi) – acid (oţet, lămâie), proteine, zahăr, lapte nu este recomandată.

Asocierea amidon-acid este incompatibilă. Se ştie că amidonul (cereale, cartofi) este prelucrat încă din cavitatea bucală sub acţiunea ptialinei care acţionează în mediu neutru sau slab alcalin, Dacă adăugăm la amidon un acid (de exemplu, cartofi – oţet sau lămâie), se anihilează acţiunea ptialinei şi aceasta va obosi pancreasul. Mai mult, amidonul netransformat în gură din cauza acidului riscă să fermenteze în stomac şi să nu mai poată fi transformat de aniloza pancreatică.

După consumarea unor alimente acide (fructe acide) lăsaţi să treacă 30 de minute până consumaţi amidon. Dacă consumaţi salate de crudităţi cu amidon (orez, cartofi), evitaţi sucul de lămâie şi oţetul, pentru că acestea blochează ptialina, şi organismul va cheltui multă energie pentru a reduce acizii din fructe. De asemenea, timpul diferit de digerare a fructelor acide (mic) faţă de amidon (lung) duce la fermentaţia amestecului amidon-acid.

Asocierea amidon-zahăr este incompatibilă. Combinarea amidonului (făinoase) cu zahăr natural, din fructe (curmale, stafide, smochine, miere) sau artificial (dulceaţă, îngheţată, sirop) inhibă secreţia ptialinei salivare şi împiedică acţiunea amilazei pancreatice asupra amidonului, ceea ce produce fermentaţie.

De asemenea, timpii de digestie sunt diferiţi, ceea ce amplifică fermentaţiile acide (arsuri la stomac) şi putrefacţia.

Asocierea amidon-apă este compatibilă. În general, este recomandabil dacă vă este sete să beţi apă cu 30 minute înainte de masă. Dacă amidonul se consumă singur, fără salate şi legume verzi care conţin apă, atunci se va bea, în caz de sete, puţină apă simplă, neîndulcită, necesară digestiei (prin hidroliză) amidonului.

Asocierea amidon-lapte nu este recomandată, deoarece laptele e digerat de stomacul copilului în mediu acid, iar amidonul în mediu uşor alcalin.

Amidonul şi grăsimile (de exemplu, pâine cu unt sau cartofi cu ulei) pot fi consumate împreună. Persoanele nervoase, care nu dispun de energie suficientă, să evite asocierea. Digerarea substanţelor se produce în intestin, sub efectul lipazei pancreatice. Deoarece şi amilaza pancreatică ce acţionează asupra amidonului lucrează tot în mediu alcalin, concurenţa de acţiune nu este prea dură. Nu apar gaze, dar digestia este grea.

Asocierea amidon-amidon (pâine cu orez sau cartofi), în general, este bună – dar este recomandat să se folosească un singur fel de amidon. Pâinea conţine proteine, cartoful nu, deci trebuie o ajustare a enzimelor la ceilalţi constituenţi secundari ai asocierii.

Asocierea amidon-legume verzi este foarte recomandată.

Deci alimentele fierte ce conţin amidon (deoarece digestia lor necesită o rezervă importantă de energie) trebuie consumate singure sau, cel mai bine, cu vegetale cu celuloza moale şi – facultativ – cu puţină materie grasă.

- Nu se consumă fructe cu legume crude. Sunt tolerate rădăcinoasele dulci cu mere, pere sau fructe uscate dulci (stafide, curmale, smochine).
- Fructele sau legumele crude nu se asociază cu lapte dulce, ci cu lapte acru. Excepţie fac: căpşunele, zmeura, fragii, murele, afinele, care se pot mânca şi cu lapte dulce.
- Preparatele din cereale să nu se consume cu lapte acru sau fructe acre. Ele se consumă cu lapte dulce, fructe dulci sau compot din fructe. Atenţie! Cerealele conţin acid fitic care elimină Ca. Deci cei cu deficit de Ca să evite combinarea cerealelor cu produse lactate.
- Dintre produsele cerealiere, tărâţa şi cerealele încolţite se asociază bine cu fructele crude.
- Preparatele din cereale să se consume cu zarzavaturi verzi.
- Toate felurile de alune şi nuci, ca şi seminţele de in se asociază bine cu toate legumele şi fructele crude.

  Este bine ca fiecare să verifice individual cum reacţionează.

Asocierea zahărului

Asocierea zahăr-sare nu este recomandată deoarece va perturba echilibrul hidric, ambele reţinând apa şi nici nu fac bine sănătăţii, ambele fiind dăunătoare.

Asocierea zahăr-legume verzi sau zahăr-grăsimi – este semicompatibilă din cauza timpilor de digestie diferiţi.

Asocierea zahăr-acid (lămâie cu zahăr) este incompatibilă, deoarece este nevoie ca acidul fructelor să fie neutralizat iar zaharurile sunt reţinute apărând fermentaţia cu formare de produse nocive (alcool etilic) în stomac şi intestine.

Asocierea zaharurilor simple cu alte alimente nu este recomandată. Glucoza, fructoza, levuloza, galactoza din fructe sau lapte sunt absorbite rapid iar în combinaţie cu alte alimente sunt reţinute şi se produce fermentaţia. De aceea sucurile de fructe şi fructele dulci trebuie consumate separat.

Asocierea zahăr-proteine slabe (cu digerare rapidă) este semicompatibilă dar este incompatibilă cu proteine grase.

Digestia leguminoaselor

(fasole uscată, soia, linte)

Leguminoasele conţin glucide şi proteine. Trebuie consumate cu moderaţie deoarece se digeră greu. Se asociază bine doar cu legumele.

Digestia pepenilor

Pepenii galbeni şi verzi au digestia în intestin. Este bine să nu se asocieze cu nimic, pentru a nu se produce fermentaţie.

Se consumă cel mult cu miere, fructe dulci şi proteine slabe ca laptele prins, care au o digestie rapidă, de tip intestinal.

Eventual, pepenii se pot consuma cu o oră înainte de masă.

Asocierea grăsimilor

Asocierea grăsimi-legume verzi este compatibilă.
Asocierea grăsimi-apă este compatibilă.
Dacă vă este sete beţi apă, dar cu măsură.
Asocierea grăsimi-acid este semicompatibilă.
Asocierea grăsimi-grăsimi este semicompatibilă.
Este greu digerabilă.

3. Dr. Ludwig Walle din Frankfurt recomandă ***regimul de separare*** a albuminei (care stimulează gândirea clară şi concentrarea) de hidraţii de carbon (favorizează secreţia de serotonină, care relaxează şi produce somn). Ele se consumă la anumite ore din zi, când pot fi valorificate optim de către organism. Regimul este astfel întocmit încât nu produce supraaciditatea rebuturilor organice. Organismul (ficatul) poate prelucra optim albuminele (carne, peşte, lapte, brânză) doar până la prânz, dar îi vine foarte greu să prelucreze în acest timp hidraţii de C (cartofi, făinoase, banane, orez, unele legume). Seara, procesul este invers. Organismul savurează hidraţii de C şi respinge albuminele.

Dr. Walle ne propune următoarele reguli pentru alternanţa acid-baze :

- ora 6-14 : albuminele (carne, peşte, lapte, brânză, ouă, ca şi majoritatea fructelor cu sâmburi, pepene, roşii fierte) ;
- ora 14-19 : hidraţii de C – cartofi, făinoase, pâine de secară, banane, orez, produse ce conţin zahăr (miere, smochine), unele legume – numai câte un fel.

Aceste două categorii pot fi combinate cu alimente neutre (unt, slănină, ulei vegetal, smântână, brânză de vacă, gălbenuş de ou, măsline, ceapă, usturoi, varză acră, salată, ciuperci, nuci (se exclud : arahidele, castanele, stafidele), toate legumele cu excepţia roşiilor crude şi a verzei creţe.

Aceste alimente să fie consumate în cantităţi rezonabile şi numai atunci când ne este foame, semn că alimentele consumate anterior au fost prelucrate. Cu cât trebuie digerate cantităţi mai mari de alimente, cu atât scade puterea de autocurăţare a organismului nostru.

Alimentele neutre (salatele, legumele, fructele, grăsimile, condimentele) să fie consumate în cantităţi de 4 ori mai mari decât cele concentrate, albuminele şi hidraţii de C.

4. Important pentru sănătate este să se asigure ***menţinerea echilibrului acido-bazic***. Profesorul de yoga N. Catrina, în cartea *Din tainele alimentaţiei lacto-vegetariene*, ne dă valorile pH-lui. Umorile organismului (lichidul din celule şi din jurul lor) trebuie să aibă pH = 6,8-7,8. Un rol important îl au sărurile minerale care sunt bazice, în mod deosebit potasiul şi ionul fosfat. Sângele are 20% acizi şi 80% baze. PH sânge=7,35. Dacă pH $<$ 7,35, avem acidoză, iar dacă pH $>$ 7,35, avem alcaloză. PH-ul este influenţat şi de

activităţile mentale şi fizice. Ptialina salivară acţionează în gură când mediul este neutru sau slab alcalin (pH > 7). Dacă o persoană consumă zahăr, grăsime sau proteine, ptialina va lipsi din salivă. Ea există în prezenţa amidonului.

Pepsina stomacală acţionează în mediu acid (pH=2-4). Secreţia pepsinei este anulată de băuturile foarte reci şi de alcool, care o distruge. Vederea unui aliment sau mirosul provoacă secreţie de pepsină. De aceea, masa trebuie să fie cât mai atrăgătoare.

Supraacidificarea duce la inflamaţii în punctele sensibile, cataruri cronice ale mucoaselor (nas, gât, stomac, intestin, vezică, organe genitale), reumatism, hipertensiune, infarct, boli de ficat, bilă, pancreas, rinichi, metabolism (obezitate, diabet, arterioscleroză). Neutralizarea se face cu săruri alcaline : K, Ca, Na, Mg etc. Acestea lipsesc din carne, ouă, dar se găsesc în legume, plante medicinale, tărâţe etc. Când nu mai are de unde să le consume, organismul ia din organele care le conţin : articulaţii, cartilaje, tendoane, tecile nervilor etc., apărând inflamaţii, dureri articulare, anchilozarea muşchilor.

Supraacidificarea produce şi o creştere a ţesutului limfatic, oboseală, insomnie, deprimare. Eliminarea excesului de reziduuri prin piele este cauza multor boli de piele.

Alimente acidifiante sunt : carnea, zahărul, alcoolul, condimentele (sare, oţet, muştar, piper etc.), margarina, uleiul rafinat, pastele făinoase, ciupercile, fructele verzi.

Alimente ideale sunt : produsele lactate, gălbenuşul de ou, mierea, legumele, fructele bine coapte.

Fructele dulci (smochine, curmale, struguri dulci, mere dulci, banane) sunt **alcalinizanţii** ideali. Alcalinizante sunt şi legumele, în special cele feculente (cartoful, napul), legumele rădăcinoase (sfecla, morcovul, ţelina, păstârnacul), legumele verzi (anghinare, ţelina cu frunze, varza, castravetele, dovleacul, dovlecelul, mărarul, fasolea verde, pătrunjel verde, spanacul, păpădia, lăptuca), legumele cu bulbi (ceapa, usturoiul, prazul). De acestea din urmă nu trebuie să abuzăm, deoarece conţin sulfură de alil.

Spanacul fiert conţine acid oxalic care elimină Ca. Se va consuma cu prudenţă, preferabil crud, în salate. Recomand consumarea salatei cu păpădie. Citricele şi roşia au o reacţie finală alcalină. Şi ţineţi minte citatul lui Yog Ramacharaka din *Hatha - Yoga* : „Pe om îl hrăneşte nu ceea ce mănâncă, ci ceea ce asimilează”.

5. Formează-ţi o ***concepţie a vieţii pozitivă***, afirmativă, conştientă ; elimină gândurile şi sentimentele negative, altfel glandele endocrine secretă toxine. Se ştie de mult că veninul unei cobre este mai puternic dacă animalul este iritat. În schimb, o stare de spirit pozitivă ne sporeşte considerabil energia.

Deoarece hrana absoarbe vibraţiile de orice fel, nu trebuie preparată într-o stare agitată a minţii, cuprinsă de mânie şi ură. Tot ceea ce va gândi cel care găteşte

va fi consumat de ceilalţi. Există o lege a karmei care spune : „modul cum prepari hrana şi o prezinţi (frumos aranjată) se întoarce asupra celui care o prepară sau o dă". Ceea ce este înfăptuit cu inima deschisă şi consacrat Divinului, fără interes, va fi plin de foloase şi beneficii, fără ca noi să fim conştienţi de asta.

Omul, cu cât este mai sensibil, cu atât suferă mai mult de pe urma vibraţiilor celor din jur. Ne putem apăra de gândurile rele ale altora opunându-le un gând binevoitor. Bunăvoinţa are o forţă mult mai mare decât ura şi poate s-o întoarcă. Porunca lui Hristos „Faceţi bine celor ce vă fac rău" este bazată pe o lege ştiinţifică. Trebuie să căutăm ajutorul lui Dumnezeu care să ne elibereze de forţele periculoase – vom întâlni parcă întâmplător ajutorul necesar sub diferite forme. De multe ori intrăm în criză (provocată de boală sau alte cauze) şi aceasta în mod obişnuit duce la panică. Mărturia monahului Rafail Noica (fiul filosofului Constantin Noica) referitoare la criză este revelatoare. El consideră criza o judecată a lui Dumnezeu asupra mea şi a mea asupra vieţii mele. Criza este o provocare şi o invitaţie a lui Dumnezeu de a merge mai departe. Fiecare criză este un pas înainte. Pentru a obţine pacea interioară şi nervi zdraveni, să învăţăm să ne conservăm forţele şi să ne odihnim spiritul ; vom iradia un fluid ca un magnet cu posibilităţi nelimitate.

După cum spunea **Valeriu Popa**, noi plecăm din această lume cu două mari acumulări : cunoştinţele ştiinţifice din toate domeniile şi faptele de iubire.

NEVOIA ZILNICĂ DE VITAMINE

VITAMINA	CANTITATEA
A	**6000 UI (1,5-2mg)**
D	**400-1500 UI**
E	**2-3 mg (0,1mg/kg corp)**
K	**0,5 mg (max. 2mg)**
B_1 (tiamina)	**1,5 mg (0,6mg pt. 1000 cal)**
B_2 (riboflavina)	**2-2,5 mg**
B_5 (acidul pantotenic)	**10 mg**
B_6 (piridoxina)	**2 mg**
B_8 (biotina)	**200-300 micrograme**
B_9 (acidul folic)	**400 micrograme sau 100-200 gama**
B_{12} (ciancobalamina)	**3 ± 0,5 micrograme**
B_{15} (acidul panganic)	**2 mg**
C (acidul ascorbic)	**30-200 mg**
PP (nicotinamida)	**15-26 mg**

Vitaminele au un rol important în procesele de creştere a organismului, de asimilare a alimentelor şi servesc la sinteza unor fermenţi.

În număr de peste 20, pot fi :

– solubile în apă – hidrosolubile : B_1, B_2, B_{12}, PP, P, C, acid folic etc.

– solubile în grăsime – liposolubile : A, D, E, F, K.

Sunt furnizate de alimente, mai ales vegetale. Excepţie fac : vitamina D (care se sintetizează sub acţiunea razelor UV), vitaminele, B_1, B_2, B_{12}, K (se sintetizează de către flora microbiană din intestin). Vitaminele A şi D se acumulează în ficat. Unele vitamine (A, D, E, K) participă la formarea unor substanţe, multiplicarea celulelor, dezvoltarea organismului. Altele (B_1, B_2, B_6, B_{12}, PP, acid folic) intervin în procese eliberatoare de energie. Toate contribuie la întărirea sistemului imunitar în lupta cu bolile, cu substanţele toxice.

Fiind instabile, se distrug în urma încălzirii sau păstrării îndelungate.

A (caroten) : în morcovi (6.000-24.000 mcg sau 3-9 mg/100 g), ardei roşii (10.000 mcg), sfeclă roşie (7.000 mcg), spanac (7.000 mcg), varză roşie (4.000 mcg), cartofi (3.800-7.700 UI), ardei gras (2.500 mcg), tomate (2.500 mcg), salată verde (2.000 mcg sau 4-8 mg), măceşe (5 mg), sparanghel (1,2 mg), coacăze (0,5-2 mg), afine (1,6 mg), cătină albă, zmeură, alune, mure, cireşe, ştevie, urzici, napi, ceapă, cereale integrale, fructe uscate, oleaginoase, caise ; retinol : peşte (300.000-3.000.000 UI), ficat

de vită (53.000 UI), ficat de porc (14.000 UI), ficat de pasăre (12.000 UI), unt (3.300 UI), brânză (1.100 UI), ouă (1.180 UI), lapte (140 UI), ulei presat la rece, miere, polen, lăptişor de matcă, cicoare, păpădie, măcriş, nalbă. În organism, carotenul se transformă în retinol. Sunt necesare 6 mg de caroten pentru a obţine 1 mg de retinol.

Necesar de vitamina A : copii – 4.000 UI, adulţi – 5.000 UI, femei gravide – 6.000 UI. Corpul acumulează vitamina A în ficat, rinichi, plămâni. Ea rezistă la fierbere, dar este uşor oxidabilă. Provitamina A sau caroten se găseşte în vegetale şi sub influenţa unui ferment din ficat este transformată în vitamina A pură sau retinol. În produsele animale, găsim vitamina A sau retinol. Folosirea de către organism se face în prezenţa lipidelor.

Deficit : afectează retina, provoacă umflarea pleoapelor cu formarea de cruste, scăderea vederii (mai ales seara), roşeaţă, uscăciune şi descuamare a pielii, încărunţire, slăbire, anxietate, insomnii, migrene, tulburări de ciclu la femei, unghii casante, păr lipsit de strălucire.

Ajută în acnee, hiperkeratoze, eczeme, echilibrul hormonilor sexuali. Intervine în creştere, consolidarea oaselor, a cartilajelor, a părului, unghiilor, regularizează tensiunea, normalizează somnul, ameliorează vederea.

Exces : administrarea prelungită de vitamina A duce la intoxicaţie cronică.

Excesul de vit. A dăunează femeii gravide, în primele luni ale sarcinii putând avorta, şi mai ales fătului, la care se pot produce malformaţii congenitale.

B_1 (tiamina) : în drojdie (9,6 mg), cereale (orez nedecorticat : 2-2,5 mg ; grâu, orz, secară : 1-2 mg/100g), mazăre (0,5mg), fasole, sfeclă, păstârnac, hrean, păpădie, ştevie, cicoare, pelin, mentă, nalbă, obligeană, lemn-dulce, pir, măcriş, gălbenuş (0,3 mg), în toate soiurile de fructe (cireşe, mere, pere, măceşe, păducele, fragi, afine), dar mai ales în alune (0,4 mg%), castane (0,23 mg), coacăze (0,15), nuci, prune, piersici, struguri. Nu se consumă dulciuri.

Este esenţială pentru funcţionarea sistemului nervos (acţionează asupra hidraţilor de C, principala sursă de energie a sistemului nervos), a aparatului cardiovascular şi a unor glande endocrine, secreţia sucurilor digestive şi diureza, combate insomnia şi iritabilitatea şi are rol în apărarea antiinfecţioasă a organismului, ajută la asimilarea de făinoase şi zahăr. B_1 este indispensabilă metabolismului glucidic, protidic şi lipidic. Stimulează funcţia antitoxică a ficatului. Se găseşte în coaja cerealelor.

Vitamina B_1 intensifică funcţionarea limfocitelor T (creşte imunitatea) şi stimulează formarea şi funcţionarea celulelor creierului.

Deficit : tulburări cardiovasculare : aritmie, tahicardie (palpitaţii), scăderea tensiunii arteriale minime, edeme, mai ales la gambe, beri-beri ; crampe musculare, tulburarea reflexelor, furnicături sau înţepături, contractări care îngreunează mersul, beri-beri uscat cu paralizia şi atrofia muşchilor membrelor ; sistem nervos (unica sursă de energie este glucoza şi este

foarte sensibil la echilibrul acido-bazic, creşterea acidului lactic şi piruvic fiind provocată de hipovitaminoza B_1, nevrite, sciatică, paralizii). Perturbarea metabolismului glucidic. Tulburări psihice (nervozitate, apatie, irascibilitate, insomnie, slăbirea atenţiei şi memoriei). Tulburări neurologice : neuropatia periferică, encefalopatia Wernicke, sindromul Korsakoff. Neuropatia periferică constă în afectarea simetrică a funcţiei senzoriale, motorii şi reflexe. La frig, trebuie o cantitate mare de B1.

B_1, B_2, B_5, B_6 la supradozare dau rar accidente.

B_2 (riboflavina) : în drojdia de bere (6 mg), ficat (1,7-3 mg), rinichi, inimă, ficat, muşchi, lapte, ouă (gălbenuş : 0,25 mg), peşte, germeni de cereale (0,5-1,5 mg), nuci, fasole, mazăre, spanac, salată verde, roşii, varză, soia (0,15-0,30 mg), în toate speciile de fructe (în special caise, castane), urzici, măcriş, nalbă, păpădie, măceşe, castane, cătină.
B_2 acţionează conjugat cu B_1 şi PP, stimulând sinteza de proteine. Participă la metabolismul glucidelor şi lipidelor, asimilare, respiraţie celulară, transformări la nivel celular, transportor de O_2, intervine în procesul de creştere, de menţinere a integrităţii epiteliilor, previne acneea, celulita şi protejează ţesuturile hepatice contra substanţelor toxice. Se mai numeşte vitamina de creştere B_2.
Are rol important în producerea de neurotransmiţători ai creierului, astfel optimizând procesele cerebrale. Prin inhibarea producţiei endogene de leucotriene şi prostaglandine, scade intensitatea reacţiilor inflamatorii.

Deficit : determină dermatita seboreică între sprâncene, pe nas, bărbie, în jurul gurii. Iniţial, leziunile sunt localizate în colţul gurii. De asemenea, dermatita poate fi scrotală sau vulvară. Este afectată limba. Pot fi afectate şi conjunctivele bulbare. Apare fotofobia, corneea este hipervascularizată, iar formele avansate prezintă microulceraţii, dureri oculare, e afectată adaptarea vizuală la întuneric. Apar anemia, tulburări psihice ca : apatie, emotivitate crescută, scăderea tonusului muscular, crampe musculare, tremurături, ameţeli. Influenţează reacţiile imunologice de apărare. Scade rezistenţa organismului faţă de unele substanţe toxice (metale grele).

B_3 (niacina, nicotinamida) : stimulează eliberarea energiei în procesul metabolic de ardere a grăsimilor şi zaharurilor, îmbunătăţind mecanismele de oxido--reducere. Are un rol foarte important în funcţionarea sistemului nervos şi a tractului gastro-intestinal, scade concentraţia lipidelor totale şi a colesterolului din sânge (apără de infarct), stimulează sinteza hormonilor sexuali şi menţine o bună sănătate a tegumentelor.

B_5 (acid pantotenic) : în drojdia uscată (12-20 mg), ficat (9 mg), mazăre (2,1 mg), ouă (gălbenuş – 7 mg), cereale (grâu – 1,1 mg, porumb – 0,5 mg), făină (0,3 mg), tărâţe (2,25 mg), varza (1 mg), carne (0,7 mg), tomate (0,3 mg), lapte (0,3 mg).

Ajută în procesul de transformare a zaharurilor, proteinelor şi substanţelor grase. Intervine în sinteza hormonilor hipofizari. Este utilă în formarea şi dezvoltarea celulelor pielii şi părului. Fiind considerată vitamina frumuseţii, conferă vitalitate şi catifelare pielii. Ajută în funcţionarea normală a cortizonului (hormon steroid). Stimulează sinteza de anticorpi şi producţia de acizi graşi esenţiali.

Deficit : rezistenţă scăzută la infecţii, tulburări hepatice, enterocolite, stări depresive, crampe, căderea părului. Nu s-a observat carenţă spontană la om.

B_6 (piridoxina) : în drojdia de bere (4-10 mg), peşte, ficat, gălbenuş (0,2 mg), porumb (1 mg), brânză (0,7 mg), soia (0,9 mg), legume uscate, salată, pelin, ficat (0,8 mg), carne (0,6 mg), ceapă (0,5 mg), mazăre (0,4 mg), rinichi (0,4 mg), spanac (0,3 mg), cartofi (0,2 mg), pâine integrală, piersici (0,2 mg), căpşune, mere, pere, prune, coacăze, cireşe, struguri, dar este sintetizată şi de microflora intestinală.

Are rol în diureză, asimilare şi dezasimilare şi în formarea elementelor sângelui (globulelor roşii). Participă la troficitatea şi buna funcţionare a pielii, împotriva încărunţirii şi căderii părului, pentru ficat şi sistemul nervos. Creşte rezistenţa organismului la boli, stopează procesele de îmbătrânire precoce, stimulează producerea de hormoni şi ajută organismul să asimileze vitamina B_{12} şi Mg. Vitamina B_6 are rol în formarea legăturilor transversale dintre fibrele colagenice din matricea osoasă. În matricea organică din ţesuturile supuse mineralizării (cum sunt oasele), colagenul este cea mai abundentă proteină conţinută de aceasta. Deficitul de vitamina B_6 determină întârzieri în dezvoltarea oaselor şi alterări ale cartilajelor. Carenţa de vitamina B_6, în caz de fisură, poate încetini procesul de refacere al osului. Previne boli cum ar fi : astmul bronşic, artrite, diverse alergii, infarct miocardic, tulburări circulatorii. Este indicată în polinevrite de origine toxică sau medicamentoasă, în ebrietate, distrofii musculare, coree, unele dermatite.

Deficit : modificări ale tegumentelor şi mucoaselor. Coloraţia roşietică a pielii (eriteme), dermatita seboreică în jurul ochilor şi nasului, inflamaţia limbii. Anemia este cu Fe crescut. Cei cu hipertensiune au B_6 puţin. Neurologic : slăbiciune musculară şi crampe, tulburări de mers, furnicături, amorţeli ale extremităţilor. Psihic : sindrom maniaco-depresiv. Se reduce capacitatea de apărare antiinfecţioasă, mai ales formarea de anticorpi.

Exces : supradozarea îndelungată a acestei vitamine duce la tulburări senzoriale (diminuarea sensibilităţii tactile, anestezia buzelor, limbii), dificultăţi de mers, mişcări necoordonate etc.

B_8 (biotina, vitamina H, coenzima R) : ficat, rinichi, gălbenuş, fasole uscată, ciuperci, ciocolată, nuci, drojdie de bere, lapte, orez nedecorticat, fructe : zmeură, mere, prune, citrice. Se sintetizează şi din bacteriile intestinale. Albuşul crud este antivitamină B_8.

E indispensabilă pentru creşterea şi dezvoltarea normală a organismului.

Această vitamină ajută pielea, părul şi unghiile.

Deficit : dermatoze, cojirea pielii, căderea părului, depresiune nervoasă, oboseală, paloare.

B_9 (acid folic) : în ouă (10-90 mg), fasole (160 micrograme sau 10-40 mg), ridichi (10-30 mg), legume verzi, spanac (100 mg), frunze de morcov (25-100 mg), morcovi, păpădie, sparanghel, mure, cătină, varză, cartofi (5-10 mg), ficat (160 mg), carne, drojdie de bere, făină, fructe : alune, vişine, portocale, fragi.

E sintetizată de flora microbiană din organism. Acţionează în fabricarea globulelor roşii, influenţează digestia. Contribuie la refacerea celulelor şi ţesuturilor lezate. Creşte sinteza unor aminoacizi (serină şi glicină). Stimulează secreţia de acid clorhidric din stomac, creşte pofta de mâncare, protejează femeile de apariţia precancerului uterin şi susţine creşterea şi dezvoltarea embrionului uman la femeile gravide. Previne instalarea poliartritei reumatoide. Se recomandă în anemii megaloblastice, în anumite tulburări digestive şi în convalescenţă. Supradozarea poate cauza afecţiuni ale nervilor.

Deficit : anemie cu scăderea numărului de globule albe ; glosită (inflamaţia limbii) ; diaree.

B_{12} (ciancobalamina) : în ficat de porc (20-180 mg), ficat de vită (30-150 mg), brânză (20 micrograme), heringi (9-11 mg), ou (5-10 mg), lapte (0,2-1 mg), drojdii, legume verzi, germeni de grâu, orez integral, bacterii. *Alga spirulina* conţine vitamina B_2, B_{12} (în cantitate mare – 150 μg/100 g).

Contribuie la producerea de energie prin metabolizarea glucidelor, lipidelor şi proteinelor. Influenţează activitatea limfocitelor B şi T, stimulează sinteza de proteine, prevenind degenerările celulare.

Ciancobalamina favorizează formarea globulelor roşii, ca şi sinteza lipoproteinelor din teaca de mielină şi are rol în metabolismul neuronului. Încetineşte ritmul de distrugere a celulelor nervoase, prevenind procesele degenerative cerebrale. Anemia este macrocitară, cu scăderea numărului de globule roşii, leucocite şi trombocite. B_{12} favorizează înmulţirea celulelor (contraindicată în neoplasm).

Deficitul de vitamina B_{12} afectează în special celulele cu ritm rapid de diviziune (din măduva osoasă şi organele sexuale).

Neurologic : leziuni degenerative la nervii periferici şi în cordoanele laterale şi posterioare ale măduvei spinării (polinevrită, nevralgii, tulburări de coordonare, sindrom piramidal).

Psihic : iritabilitate, tulburări de memorie, stări depresive.

Scăderea acuităţii vizuale, mai ales la marii fumători, prin suferinţa nervului optic (nevrită retrobulbară), dureri reumatice, oboseli, colite. În exces produce tumori.

B_{15} (acidul panganic) : necesar/zi 2 mg ; în sâmburi de caisă, boabele cerealelor (în special grâu şi orez) şi din seminţe de dovleac. Rolul cel mai important e acela de eliminare a fenomenului de oxigenare deficitară la

nivelul țesuturilor. B_{15} se recomandă în caz de astm, anghină pectorală, insuficiență coronară și boli de inimă reumatismale. Ajută și la eliminarea toxinelor, în cazul intoxicațiilor cu alcool, narcotice și barbiturice.

C (acidul ascorbic): măceșe (400-1500 mg), ardei (100-250 mg), pătrunjel (200 mg), hrean (200 mg), coacăze negre (180 mg), sfeclă roșie (80 mg), spanac (40-80 mg), lobodă, mărar (100-150 mg), citrice (50-100 mg), kiwi, fragi (80 mg), mure (40 mg), zmeură (fructe – 20 mg, iar frunze 800 mg), afine, păducele, agrișe, castane, coacăze roșii, cătină, urzici (45 mg), varză (30-100 mg), tomate (30 mg), cartofi (20 mg), ceapă, tarhon, sparanghel, ridichi, salată verde, carne (25 mg), creier (12 mg), rinichi (10 mg), miere, polen, lăptișor de matcă, alge, păpădie (150 mg), măcriș (124 mg), cicoare, coada-calului, știr, nalbă, obligeană (rizomi).

- Vreau să menționez că **vitamina C este o baghetă magică a naturii.** *Descoperitori*: James Lind, Szent Gyorgy (premiul Nobel).
- Ea mărește capacitatea globulelor roșii de a fixa oxigenul din aer și de a-l transporta în celule.
- Accelerează formarea anticorpilor și activitatea fagocitelor, care protejează corpul împotriva infecțiilor.
- În respirația celulară, vitamina C acționează paralel cu vitamina B (mai multă forță vitală concentrată în mitocondrii sub formă de ATP – Fe este intermediar).
- Participă la fixarea Fe din hrană în corp. Fe are funcție regulatoare la stația finală a metabolismului celular, în mitocondrii.
- Are eficacitate în prezența oxigenului suficient (mers cu pași mari, exerciții fizice).
- Oxigenul din aer distruge vitamina C. Când nu face parte dintr-un complex biochimic, vitamina C se combină cu oxigenul din aer (are afinitate) și se consumă. De aceea trebuie să fim atenți la pregătirea alimentelor (suc, salate), ca acestea să nu fie mult timp în contact cu aerul. Congelarea la temperaturi joase nu vatămă vitamina C, dar după decongelare trebuie consumate imediat, deoarece la congelare celulele crapă.
- Tutunul distruge vitamina C. El blochează absorbția O_2 de către hemoglobina din sânge.
- Vitamina C este un factor de creștere a oaselor, al formării dinților (în acest caz acționează împreună cu Ca, P, acidul silicic și vitamina D).
- Vitamina C participă la metabolismul colesterolului.
- Activează formarea substanțelor de cimentare intercelulară și a colagenelor, care sunt proteine de susținere și care se află în piele, cartilagii, discuri intervertebrale, țesut conjunctiv, nervi, ligamente și în substanța proteică a oaselor.
- Activează formarea corticosteroidelor în capsula suprarenală (important pentru reumatism).
- Favorizează reînnoirea sângelui.

- Se găseşte în corp acolo unde se desfăşoară procese vitale : ficat, glande suprarenale, hipofiză, corpul luteum care furnizează femeii hormonii specifici.
- Are rol de reglare şi purificare a curentului de alimentare.
- Măreşte rezistenţa la frig, accelerează vindecarea rănilor, împiedică insolaţiile (prin activarea respiraţiei celulare şi a sistemului de apărare). Oboseala la volan se evită 3-5 ore luând doze 500-1000 mg vitamina C. Efectul începe la 1/2 h de la administrare.
  În general, sunt necesare 75 mg pentru femei şi 90 mg pentru bărbaţi. Un pahar cu suc de portocale, proaspăt, conţine necesarul zilnic de vitamina C. Fumătorii au nevoie de încă 35 mg zilnic. Vitamina C naturală este superioară vitaminei C sintetice.
  Primăvara, intensificarea radiaţiei ultraviolete stimulează activitatea tiroidei, care măreşte metabolismul cu 15-20% ; aceasta necesită un consum suplimentar de vitamina C. Astfel apare aşa-zisa astenie de primăvară. Se vor consuma mai multă salată, pătrunjel, suc de morcovi, fructe boabe (coacăze, afine, cătină, cireşe, struguri, mure), piersici, germeni de cereale, sfeclă roşie, păpădie, ceapă, usturoi, praz, rubarbă, varză, lăptucă, andive, ardei etc.
  La salate, legumele se introduc direct în maioneza nu prea acră (prea mult acid prejudiciază vitamina). Dacă începem masa cu un aliment crud, pot urma şi legume fierte înăbuşit sau în abur. Mâncărurile gata preparate nu trebuie să stea prea mult şi nici să fie reîncălzite. Cartofii, dacă sunt fierţi în coajă, îşi păstrează vitamina C.
  Sucurile de fructe şi legume se beau imediat. Laptele şi produsele lactate au un conţinut mediu de vitamina C, dar stabilizează vitaminele din celelalte alimente cu care le asociem. Amestecul de lactate cu salată este ideal. Acidul lactic din laptele acru sau din brânza de vacă este un factor de vindecare de prim rang. Proteinele din lapte sunt uşor de asimilat şi digerat şi conţin toţi aminoacizii esenţiali. Dacă la salata proaspătă asociem un terci de cereale, furnizăm corpului tot ce trebuie. Masa de crudităţi poate fi asociată alternativ şi cu cartofi fierţi în coajă sau orez integral (risotto).
- Are rol în metabolismul celular (transportor de O_2) ; în creşterea organismului (oseină, dentină, cartilaje) ; în procesul de coagulare a sângelui ; măreşte rezistenţa la infecţii şi efort ; influenţează formarea hormonilor glandelor suprarenale ; alergii, acnee, celulită ; elimină toxinele ; consolidarea pereţilor vaselor de sânge ; întărirea gingiilor ; inhibare a creşterii tumorilor maligne ; reglează pH, aducând prospeţime şi tonus epidermei. Vitamina C nu se acumulează în organism.

Deficit : reacţii inflamatorii, reumatism ; anemie prin carenţă de acid folic (macrocitară), scade rezistenţa organismului faţă de diferite microorganisme, oboseală, lipsă de poftă de mâncare, căderea dinţilor, hemoragii în piele şi mucoase, stomatite, afecţiuni ale sistemului osos (dureri osoase, fragilitatea oaselor), alergii, celulită, hipotonus muscular.

Exces : acid uric în sânge, diaree, pietre la rinichi, acidifiere urină.
Dispare din vegetalele veştede, fierte sau conservate.

Abuzul de vit. C creşte aciditatea gastrică (prin exces de acid citric), dând senzaţia de arsură în stomac şi în gură. Acidul citric (substanţa activă alături de vit. C) în exces poate duce la formarea de oxalaţi care se depun în tubii renali.

D (colecalciferol). Necesar/zi – 400 UI : în gălbenuş (D_2, D_3 – 200-500 UI), grăsime de lapte + raze ultraviolete, ulei de ficat de morun (8.500 UI), peşte gras, sardele în conserve (2.000 UI), heringi (800-1.000 UI), unt (50-100 UI – vara, 10-30 UI – iarna), ficat (50 UI), lapte de vacă (20 UI – vara, 10 UI – iarna), ulei de măsline.

În general, sunt necesare 200 UI (5 mcg) pe zi pentru cei cu vârste între 5 şi 50 ani. Pentru cei care au între 51 şi 70 ani sunt necesare 400 UI (10 mcg) pe zi. Pentru copii sub 5 ani, sunt necesare 100 UI. Vitamina D îmbunătăţeşte absorbţia intestinală a calciului şi reabsorbţia acestuia în rinichi.
Sub formă de provitamină : păpădie şi măceşe, vegetale şi salate verzi, miere, polen, lăptişor de matcă, alge. Ajută la consolidarea creşterii (calcifierea oaselor, dinţilor). Vitamina D ia naştere din provitamine (ergosterol) sub acţiunea razelor UV. Mai ales în piele se află o substanţă (dehidrocolesterol) care, sub influenţa razelor solare, formează vitamina D_3. Se găseşte în produse animale, dar şi în unele vegetale (ciuperci, cereale). Are rol în metabolismul Ca şi P, creşte rezistenţa organismului la infecţii şi ajută la funcţionarea unor glande cu secreţie internă : tiroida, paratiroida, hipofiza.
Deficit : reducerea absorbţiei intestinale a Ca, survin crampe musculare, furnicături, uneori leşin, şocuri, fracturi, întârziere a creşterii, hipotonie musculară, paloare, tetanie, rahitism, reumatism, acnee, carii.
Exces : 4.000 UI/zi. Efecte nedorite : creşte Ca în sânge, vărsături.

E (tocoferol) (α, β, γ tocoferoli) : în ulei de germeni de porumb (250 mg), ulei de floarea-soarelui (49 mg), seminţe de floarea-soarelui (44 mg), ficat, inimă, rinichi (10 mg), alune (6-6,5 mg), cartofi pai prăjiţi (2,3 mg), spanac (2,3 mg), pâine neagră, unt (2,1-3,3 mg), făină de grâu (1,6 mg), varză (1 mg), ou (0,8 mg), germeni de cereale (20 mg), soia, nuci, verdeţuri : creson, lăptuci, cereale integrale sau încolţite, lapte, untură, polen, lăptişor de matcă, miere, măceşe, fragi, fructe oleaginoase uscate. În general sunt necesare cam 12 mg/zi.
Are rol antioxidant, previne oxidarea compuşilor graşi ai vitaminei A, a seleniului, a unor aminoacizi cu sulf şi componenţi ai vitaminei C. Intensifică activitatea vitaminei A. Echilibrează activitatea sexuală precum şi nervii şi muşchii. Este vasodilatator, acţionează asupra circulaţiei sanguine periferice, anticoagulant, încetineşte procesul îmbătrânirii organismului (îi măreşte rezistenţa, furnizând cantităţi importante de O_2, combate radicalii liberi). Împreună cu vitamina A, protejează plămânii de aerul poluat. Preîntâmpină formarea cheagurilor de sânge şi ajută la dizolvarea lor.

Preîntâmpină avorturile, ca şi cârceii şi crampele musculare. Scade riscul ischemiei. Prin acţiunea sa antioxidantă, intervine în prevenirea steatozei ficatului. Este necesară la scleroza în plăci, miopie. Consumul mare de acizi graşi polinesaturaţi măreşte consumul de vitamina E, deoarece ei se oxidează uşor şi inactivează o parte din vitamina E.

Deficit : duce la ateroscleroză, anemie cu scăderea duratei de viaţă a globulelor roşii, eritrocitelor, se ajunge la degenerescenţă musculară, tulburări de reproducere. În diabetul zaharat, se măreşte lipoliza.

Exces : 300-800 mg/zi – creează toxicitate. La depăşirea limitei maxime de 18 UI/zi, se pot produce hemoragii necontrolate.

F (acizi graşi esenţiali) : în ulei vegetal de floarea-soarelui (2 linguri/zi), ulei de măsline, porumb, soia, extrase din seminţele plantelor, arahide, nuci, ulei de peşte (sardine), ulei de ficat de peşte (cod, ton, hering), alge, polen, lăptişor de matcă, miere.

Consumul crescut de unt, smântână şi grăsimi animale, care cuprind acizi graşi saturaţi, sporeşte nevoia pentru acizii graşi esenţiali. Uleiul vegetal are mai mulţi acizi graşi esenţiali decât grăsimile animale (cu excepţia unturii de pasăre şi parţial de porc) ; se asociază cu alimente bogate în vitamina E, A şi C, pentru a le menţine structura şi rolul.

Raţia zilnică trebuie să aibă de două ori mai mulţi acizi graşi nesaturaţi decât saturaţi. Dacă acidul linoleic este în cantitate suficientă, atunci ceilalţi doi acizi graşi (linolenic şi arahidonic) pot fi formaţi în organism. Cu cât gradul de nesaturare a acizilor graşi este mai mare, cu atât efectul de scădere a colesterolului este mai important. Vitamina F şi prostaglandinele participă la combaterea aterosclerozei. Acizii graşi esenţiali au rol în respiraţia organelor vitale, înlesnind transportul oxigenului din sânge la celule. Vitamina F trebuie asociată cu vitamina E. Măreşte supleţea şi dă luminozitate tenului.

Deficit : scădere în greutate, vene varicoase, formare de calculi biliari, căderea părului, mătreaţă, uscare a pielii, ridare, întârzieri în creştere, dermatite, afecţiuni nervoase şi genitale.

H (acidul paraminobenzoic) : ajută în procesele de creştere, are acţiune opusă faţă de sulfamide, contribuie la funcţionarea normală a pielii, combate seboreea, mătreaţa. Vitamina H_1 se găseşte în ficat, gălbenuş.

K (mezoizonitol) : determină mobilizarea grăsimilor din ficat ; împiedică depozitarea colesterolului în ficat. La fel, colina (component al acetilcolinei), împiedică depozitarea grăsimilor în ficat ; este importantă în transmiterea impulsului nervos de la nerv la muşchi.

Necesar : 0,5 mg.

În general, sunt necesare 60 mcg pentru femei şi 80 mcg pentru bărbaţi.

Se găseşte în cartofi, spanac, salată verde, urzici, lobodă, cicoare, roşii, morcovi, varză, conopidă, portocale, cereale integrale, mazăre, polen, lăptişor de matcă, miere, alge, fragi, măceşe, ficat, ouă, lapte, muşchi,

uleiuri vegetale. K_1 se găseşte în plante, iar K_2 e sintetizată de flora microbiană din intestin. Joacă rol important în coagularea sângelui.
Vitamina K contribuie la creşterea densităţii osoase, prevenind osteoporoza şi putând reduce rata fracturilor. Lipsa vitaminei K poate conduce la o fixare defectuoasă a calciului în organism.

Deficit : tendinţă la sângerări şi tulburări de coagulare (hemofilie), anemie.

P (flavonoidele, vitaminele permeabilităţii) : în partea albă a citricelor, prune, caise, suc de lămâie, ceai de măceşe, fructe (cireşe, mure, măceşe, coacăze etc.). Ajută la utilizarea mai eficientă a vitaminei C, Ca, protejează împotriva razelor X. Este antihemoragică, are rol în metabolismul glucidelor şi al apei, în oxidările celulare.

Deficit : apariţia petelor şi mărirea fragilităţii capilare, sângerări ale gingiilor, vânătăi.

PP (nicotinamida) : în drojdia de bere (30-140 mg), germeni de grâu (17 mg), ficat (12-15 mg), carne (6 mg), mazăre, fasole, soia (2-113 mg), cartofi (0,8-1mg), tomate (0,6-0,7 mg), ardei, portocale, hrişcă, ouă, polen, lăptişor de matcă, miere, alge. Se mai numeşte antipelagroasă.
Este bine să se consume laptele (are triptofan) cu mămăligă. Trebuie consumate proteine multe. În general, se găseşte în lapte, ouă, peşte şi mai puţin în cereale.
Între vitaminele B_2, B_6 şi PP este o strânsă legătură datorită metabolismului triptofanului. Are acţiune vasodilatatoare, favorizează eliminarea bilei. Ajută în nutriţia organismului, la metabolismul glucidic, lipidic, protidic, asigură troficitatea şi buna funcţionare a pielii, mucoaselor, tubului digestiv şi sistemului nervos. Ajută la permeabilitatea vasculară, tonusul şi elasticitatea vaselor.

Deficit : manifestări cutanate – uscarea pielii, eritem la debut, apoi vezicule, fisuri, tulburări circulatorii periferice, degerături, afte, enterocolite, psihoze, stări depresive, sudura degetelor, hemoragii.

U : în varză, ţelină, morcovi, roşii, lăptuci, polen, lăptişor de matcă, miere.

Deficit : ulcere.

Prezenţa ei consolidează aparatul digestiv. Este distrusă prin fierbere.

PĂSTRAREA VITAMINELOR

Uscarea la soare şi în prezenţa aerului a legumelor şi fructelor nu e recomandată. În acest mod se inactivează 60-80% din conţinutul în caroten şi se pierde toată vitamina C. Vitamina E nu se pierde în timpul păstrării şi nu se inactivează prin procedeele de conservare.

Cu excepţia vitaminei B_1 care e inactivată prin tratament termic, a vitaminei B_5 la care 35% se pierde la temperaturi ridicate şi a vitaminelor B_2 şi B_6 care se distrug prin uscare la soare (sensibile la lumină), celelalte vitamine din complexul B nu sunt influenţate de procedeele utilizate pentru conservarea legumelor şi fructelor.

Legumele şi fructele sterilizate în recipiente de sticlă sau tablă pierd vitamina C în proporţii de la 10-20% până la 80-90%, în funcţie de procedeul folosit. Expunerea la temperaturi ridicate de 90-95°C timp scurt este mai puţin dăunătoare decât una prelungită la temperaturi joase de 70-75°C. Vitamina C se distruge 25% la fierbere 15 min. şi 75% la fierbere 90 min. Adăugarea de sare în apa în care fierb legumele şi fructele reduce procesul de distrugere a vitaminei C.

Vitaminele E şi K rezistă la căldură, dar sunt sensibile la oxigen. Vitamina U este distrusă prin fierbere.

Congelarea nu afectează conţinutul în vitamine al cărnii şi peştelui, dar dezgheţarea trebuie să se facă lent; dacă se face brusc, se pierd cantităţi mai mari de vitamine. Păstrarea alimentelor după decongelare se însoţeşte de pierdere de vitamina C.

Merele păstrate la rece timp de 4-6 luni, iar lămâile şi portocalele 1-2 luni pierd 15-20% din acidul ascorbic, în contrast cu pierderile înregistrate la temperatura camerei, care sunt mult mai mari.

La murături, dacă temperatura e aproape de 0°C, produsele păstrează peste 60-70% din vitamina C.

SĂRURI MINERALE

Mineralele sunt deosebit de importante pentru viaţa celulară, structura proteinelor, activitatea fermenţilor şi hormonilor.

Aluminiul (Al)
Deficit : atonie, întârziere intelectuală, insomnie.

Argintul (Ag) este bactericid.

Arseniul : tonic şi reconstituant. Ajută respiraţia, stimulează pofta de mâncare, ajută în dermatoze, sifilis, artrite, oboseală. Se găseşte în : germeni de grâu, orez, usturoi, varză, spanac, morcov, cartof, măr etc.
Are un efect iritant asupra măduvei osoase (creşterea reticulocitelor şi eritroblaştilor), accelerează metabolismul glucidic.

Aur (Au) : antiinfecţios şi antiinflamator.

Borul (B) (3-5 mg) reglează somnul ; se găseşte în fructe la începutul creşterii lor (după legare) şi apoi descreşte. Conţin bor în special merele şi strugurii, nucile, legumele crude, algele. Laptele de femeie conţine 80 μg/l, cel de vacă 200 μg/l, ouăle 0,8 μg/100 g în gălbenuş şi 14 în albuş.
Stimulează sinteza şi metabolismul glucidelor, proteinelor şi acizilor nucleici, migraţia glucidelor, absorbţia azotului, potasiului, Mg şi Ca. Este important în oase.
Borul este antrenat în echilibrul fosforic.

Bromul (Br) se află în : sparanghel, morcov, ţelină, agrişe, fragi, mure – calmant : sedativ nervos. Se foloseşte în insomnii. Se găseşte în : măr, strugure, fragi, pepeni galbeni, usturoi, sparanghel, morcov, ţelină, varză, ceapă, praz, ridichi, roşie. Participă în reglarea activităţii nervoase superioare.

Calciul (Ca) (necesar 800-840 mg/zi) – se află în : susan (783 mg/100 g), soia (260 mg/100 g), migdale (250 mg/100 g cenuşă), alune (245 mg/100 g), cătină (212 mg), smochine uscate (190 mg), fasole boabe (180 mg), brânză vaci (165 mg), gălbenuş (145 mg), lapte vacă (125 mg), nuci (89 mg), smântână (80 mg), castane (71 mg), fasole verde (65 mg), mazăre (61 mg), măceşe (60 mg), ouă (58 mg), coacăze negre (56 mg), smochine proaspete (54 mg), ţelină (53 mg), pătrunjel rădăcină, hrean, urzică, spanac (126 mg), varză albă (50 mg), gulii, nalbă, sparanghel (20 mg), portocale (44 mg), mure (41 mg), morcovi (40 mg), lămâi (40 mg), zmeură (40 mg), fragi, porumb, ienupăr, mandarine (28 mg), căpşune (26 mg), coacăze roşii (25 mg), castraveţi (23 mg), vişine (22 mg), cireşe (18 mg), grape fruit (17 mg), pere (17 mg), prune (13 mg), piersici (12 mg), banane

(11 mg), carne (10 mg), mere (8-10 mg), cartofi (9 mg), ciuperci (3 mg), cresonul-izvoarelor (200 mg), cicoare (100 mg), fulgi ovăz (70 mg), andive (68 mg), orez (10 mg), cod (24 mg).

Produsele lactate acide favorizează absorbţia Ca. Lactoza (dizaharidul din lapte) favorizează absorbţia digestivă a Ca (absorbţia Ca e de 2-5 ori mai mare).

Pâinea graham şi cea integrală sunt bogate în fosfor fitic care scade absorbţia Ca din intestin şi a Fe. Nu se consumă lapte cu pâine graham.

Pâinea albă trebuie asociată cu tiamină (B_1) şi Fe, evitând asocierile cu orez glasat, paste făinoase, produse zaharoase etc.

Uleiul, untura de pasăre sau de porc, în care predomină acidul oleic şi alţi acizi polinesaturaţi, se digeră mai uşor decât grăsimea de ovine sau bovine, care conţine acizi graşi saturaţi şi mai ales acid stearic (cresc colesterolul şi scad absorbţia Ca). Grăsimile cu punct de topire scăzut, margarina, uleiul, favorizează absorbţia intestinală a Ca.

Alimentaţia bogată în proteine şi sare duce la lipsă de Ca. În acest caz, se formează acid uric şi acid lactic. Pentru eliminarea acizilor este folosit Ca. Osteoporoza este o consecinţă a lipsei acestuia. Ca menţine echilibrul acido-bazic.

Ştevia, spanacul, loboda, pudra de cacao, ciocolata conţin mult acid oxalic. Deşi conţin Ca mai mult decât P, acest Ca nu se absoarbe şi, datorită faptului că au oxalaţi solubili de K şi Na, formează cu Ca un oxalat solubil şi neabsorbabil. Când cantitatea de acid oxalic/Ca este mai mare de 2,25 mg se insolubilizează o mare parte din Ca.

Preparatele din cacao conţin acid oxalic.

Bicarbonatul de Na decalcifiază.

Produsele carbonatate elimină Ca.

Potasiul ajută la fixarea Ca. Să se consume mere, care conţin K.

Fasolea boabe, seminţele, bogate în acid fitic, dublează pierderea de Ca prin fecale.

Ca este folositor în fenomenele de excitaţie şi stimulare a nervilor şi muşchilor (contracţia este mare când Ca este puţin) ; pentru inimă ; antispasmodic asupra muşchilor netezi (ca şi adrenalina) ; diuretic ; antiacid, coagulant, antialergic, antiinflamator.

Sunt favorabili asimilării : raportul Ca/P=(0,5-2), Cu, vit. C, Si, soarele, vitamina D_2, Fl, Mg. Sunt defavorabile : insuficienţa biliară, acidul fitic, acidul oxalic, tulburări digestive. Ca reglează echilibrul sistemului nervos şi ajută sistemul vagosimpatic să funcţioneze bine. Are influenţă asupra oaselor, tendoanelor, nucleelor celulare, echilibrului sanguin şi humoral. Este recomandat în caz de oboseală, afecţiuni pulmonare, adenite, stări nervoase, hemoragii.

Deficit : rahitism, osteoporoză, carii dentare, bazin mic şi diform, la fete nu se elimină bine toxinele, creşterea excitabilităţii neuromusculare şi tetanie,

amorțeală sau furnicături în membre (calciul ajută la transmiterea influxurilor nervoase), cârcei, dereglări de ciclu menstrual, melancolie, apatie, irascibilitate, depresie, dureri de cap, insomnie, senzație de lipsă de aer nemotivată, vindecare lentă a rănilor, tulburări de dinamică sexuală, scăderea potenței la bărbați sau frigiditate la femei.

Exces: mai mult de 2000 mg Ca sintetic/zi: greață, vărsături, dispariția poftei de mâncare, dureri de cap și musculare, uscarea gurii și a nasului, constipație, pietre la rinichi, scăderea ritmului cardiac. O hipercalcemie pe termen lung poate provoca insuficiență renală.

Clorul (Cl) – coacăze negre (15 mg), cireșe, salată sălbatică – dezinfectant. Intră în componența sucului gastric cu rol în prelucrarea alimentelor. Clorul se află în cantitate mai mare în speciile marine (crustacee, pești). Fiind asociat cu Na și K are rol în asigurarea osmolarității, reglarea pH-ului, formarea HCl gastric.

Deficit: slăbire musculară, iar la copii tulburări de creștere. C. Parhon semnalează scăderea Cl cerebral sub influența tratamentului tiroidian.

Cobaltul (Co) – în piersici, prune, varză, spanac, linte, mazăre, alge, viscere, carne, ouă, lapte. Este vasodilatator. Intră în compoziția vitaminei B_{12} și este activator al unor enzime. Co participă la buna funcționare a globulelor roșii. Se găsește în caise (0,032 mg/100 g), pere (0,018 mg), cireșe (0, 005 mg), smochine (0,02 mg), nucă (0,005 mg), vișine (0,004 mg), salată sălbatică etc. (Conf. dr. Mihăescu Grigore – *Fructele în alimentație, bioenergie și cosmetică*).

Este un element simpatico-reglator, folosit în afecțiuni spastice digestive, spasme și blocaje vasculare (arterite). Co intră în alcătuirea unor fermenți și hormoni.

Deficit: sensibilitate la pneumonie și orice infecție, anxietate, palpitații, pericol în funcția mușchiului cardiac, anemie (mai ales la cei care țin strict regim vegetarian de lungă durată).

Co e important în ficat.

Alimentația obișnuită oferă 5-7 μg Co. Excesul de Co produce fenomene toxice.

Co este necesar în anemii, dureri: anghină, coronarite, arterite, sciatică, nevrite.

Crom (Cr) – (necesar 200-400 μg) neasimilat favorizează ateroscleroza. Se găsește în: cereale nedecorticate, legume, ciuperci, ficat, drojdie de bere, germeni de cereale, fructe proaspete, fructe în coajă. Favorizează biosinteza acizilor grași hepatici.

Ameliorează metabolismul glucidic și combate hiperinsulinimismul. Aportul său este esențial la obezi și diabetici.

Produsele cu crom ajută la scăderea în greutate, corectează diabetul aflat în fază incipientă, bolile vasculare (ateroscleroză, tromboflebită, varice), valori crescute ale colesterolului.

Deficit: iritabilitate, astenie, depresii.

Cuprul (Cu) – (necesar 2 mg): nuci, (0,80 mg/100 g) alune (0,72 mg/100 g), piersici (0,50 mg), zmeură (0,21 mg), grâu, sfeclă, ceapă, spanac, afine (0,18 mg), mure (0,18 mg), căpşune (0,17 mg), lămâi (0,15 mg), portocale (0,15 mg), coacăze negre (0,14 mg), gutui (0,13 mg), cireşe (0,10 mg), mere (0,10 mg), pere (0,10 mg), struguri, polen, morcov, pătrunjel, păstârnac, ţelină, cartof, tomate, lobodă, andive, cicoare, fasole, vinete, alune, castane, salată sălbatică.

Ajută tiroida, e antiinfecţios. Are rol în metabolismul glucidelor şi în formarea clorofilei. Participă la formarea hemoglobinei şi a globulelor roşii, înlesnind absorbţia Fe. Este constituent al unor metaloenzime şi participă la sinteza fosfolipidelor. Influenţează circulaţia şi transformările fierului în organism. Este antiinflamator (în reumatisme inflamatorii, artroză). Cu vitamina C, este eficient la gripă.

Cuprul participă în transportul oxigenului alături de fier ca un constituent al unor proteine. Rolul cel mai important revine în hematopoieză (scade numărul celulelor roşii).

Deficit: anemie, lipsa poftei de mâncare, întârzierea creşterii, acnee, osteoporoză etc.

Surse: viscere mai ales de viţel şi oaie (inimă, ficat, rinichi, splină) cereale, legume verzi, fructe uscate, nuci, struguri, moluşte.

Fierul (Fe) În general, sunt necesare 8 mg pentru femei care au trecut de menopauză şi pentru bărbaţi. Femeile gravide au nevoie de 27 mg.

(necesar 18 mg); se găseşte în: varză (30 mg), tomate (25 mg), urzici, măcriş, sparanghel, cicoare, fasole boabe (6,6 mg), fulgi de ovăz (6 mg), pătrunjel-rădăcină (6 mg), alune (4,5 mg), migdale (4,4 mg), mazăre (4,7 mg), smochine uscate (3,5 mg), spanac (3 mg), prune uscate (2,9 mg), seminţe de dovleac (2,7 mg), nucă (2,1 mg), măceşe (2 mg), ridichi (2 mg), salată (2 mg), castane (1,7 mg), arpacaş de orz (1,6 mg), sfeclă roşie (1,5 mg), orez decorticat (1,3 mg), păstârnac (1,3 mg), piersici (1,3 mg), hrean (1,2 mg), coacăze negre (0,92-4,7 mg), gutui (0,90 mg), afine (0,85 mg), mure (0,85 mg), zmeură, fragi (1 mg), căpşune (0,71 mg), caise (0,62 mg), smochine proaspete (0,60 mg), banane (0,55 mg), corcoduşe, vişine (0,52 mg), prune (0,5 mg), portocale (0,50 mg), lămâi (0,45 mg), cireşe (0,45 mg), pere (0,4 mg), mere (0,35 mg), carne, *alga spirulina*, linte, caise, struguri, stafide, polen, gălbenuş de ou (două gălbenuşuri asigurând necesarul zilnic), ciuperci, cacao.

Este component al hemoglobinei care transportă oxigenul şi intră în compoziţia enzimelor de oxidoreducere din lanţul respirator. Se utilizează în tratamentul anemiilor.

Nu se va asocia pâinea albă cu orez glasat, paste făinoase, produse zaharoase. Se asociază cu alimente bogate în tiamină şi Fe.

Fe este necesar pentru un bun nivel imunologic.

Vitamina C ajută la asimilarea Fe.

Consumarea de cantităţi mari de proteine animale poate produce anemie prin intoxicarea colonului (care are ca rezultat o diminuare a asimilării). De asemenea, trebuie evitat consumul mare de cafea, ceai negru, aspirină, medicamente cu cortizon care pot micşora asimilarea fierului.

Deficitul duce la: anemie, oboseală, paloare, inapetenţă, iritabilitate, slăbiciune, respiraţie scurtă, dureri de cap (mai ales la frunte), ameţeală. Organismul îşi ia Fe mai ales din cereale nedecorticate, legume uscate (mai ales linte), fructe uscate etc. Pentru a putea fi asimilat are nevoie de Ca. Poate duce la aclorhidrie sau hipoclorhidrie gastrică, atrofia mucoasei bucale şi apariţia de leziuni, dureri la înghiţire, glosită, modificări epiteliale, unghii fragile, fără luciu (lipsa de Fe + Si afectează rezistenţa unghiilor), limbă dureroasă, senzaţie de lipsă de aer, palpitaţii, tulburări de ciclu menstrual.

Supraîncărcări cu Fe: hemocromatoza (leziune congenitală rară) cu depunere de pigmenţi de Fe pe tegumente şi viscere; ciroză hepatică; fibroză pancreatică cu diabet; tahicardie; risc de artrită prin depunerea Fe în articulaţii, sterilitate, impotenţă. Un tratament mai lung de o săptămână cu Fe să se facă sub supraveghere medicală.

Suplimente nutriţionale cu Fe:

- „Uleiul de cătină” produs de Hofigal, Bucureşti;
- „Fier biologic”, o combinaţie de alge marine, ginseng şi măceşe. Este produs de Laboratoarele Medica.

Fluorul (F) – (necesar 1-2 mg), se găseşte în: coacăze negre (0,15 mg), mere (0,13 mg), nuci (0,090 mg), grape fruit (0,024 mg), pere (0,022 mg), căpşune, cireşe (0,018 mg), vişine (0,012 mg), sparanghel, organe, peşte, varză, ceai, apă tratată cu fluor, lapte, gălbenuş.

Intervine în activitatea unor enzime, ajută la depozitarea Ca în oase şi dinţi, în patologia osteo-articulară şi cartilaginoasă.

Deficit: carii dentare, laxitate ligamente.

În cantitate mare este toxic. Este inhibitor al metabolismului glucidic, al formării acetileolinei şi al beta-oxidării acizilor graşi. La cantităţi mari de fluor apar fluoroza dinţilor, hemoragii gastro-intestinale, nefrita, tulburări hepatice.

Fosforul (P) – (necesar 800-1200 mg); se află în: migdale (450 mg), nuci (439 mg), alune (355 mg), cătină (198 mg), castane (90-194 mg), smochine uscate (105 mg), pătrunjel-rădăcină, mazăre, păstârnac, conopidă, fasole verde, varză, cicoare, sparanghel, urzici, cereale, usturoi, ţelină, morcov, ceapă, păpădie, polen, zmeură (44 mg), caise (36 mg), coacăze negre (34 mg), coacăze roşii (32 mg), smochine proaspete (32 mg), banane (29 mg), cireşe (25-31 mg), fragi (27 mg), măceşe (25 mg), vişine (25 mg), mure (24 mg), corcoduşe, prune (23 mg), portocale (23 mg), căpşune (23 mg), afine (13 mg), germeni de grâu, praz, roşii, struguri, polen. Influenţează

vitamina D şi Ca şi mecanismele lor. Participă la formarea osoasă şi sanguină. Are influenţă în funcţionarea paratiroidelor. Controlează funcţionarea sexuală, nervoasă şi intelectuală.

Deficit: astenie, oboseală musculară, demineralizare, afecţiuni osoase, sindroame nervoase, tulburări paratiroide, spasmofilie, deficienţă cardiacă.

E cunoscută tendinţa plantelor de a concentra fosforul în seminţe şi calciul în frunze. Fosforul se află sub formă de acid fitic. Concentraţia acestuia în coajă şi în embrion este de 10-20 ori mai mare decât în miez. Cu cât conţinutul produselor alimentare e mai ridicat în acid fitic (de exemplu, pâinea graham), cu atât e mai crescută acţiunea de insolubilizare şi de extragere a Ca şi a Fe de la absorbţie. Este tampon acid-bază, ajută la formarea glicogenului hepatic.

Ajută în mărirea energiei nervoase, intelectuale, sexuale. El participă la metabolismul glucidelor, grăsimilor şi la transportul de energie. Intră în compoziţia oaselor şi a dinţilor. Este unul din constituenţii acizilor nucleici implicaţi în sinteza proteinelor şi în transmiterea caracterelor ereditare. P se află în fiecare ţesut. Este trofic al oaselor.

Fosforul, ca şi Fe, nu va putea fi folosit în organism decât cu ajutorul calciului. În această combinaţie, fosforul ajută la construcţia întregului organism. Este folosit de muşchi şi nervi în mod deosebit. Are rol în folosirea de către organism a hidraţilor de carbon.

Absorbţia P este împiedicată de cantităţi excesive de Ca cu care formează combinaţii insolubile pierdute prin fecale şi este favorizată de grăsimi. Ca şi P, din punct de vedere cantitativ, ocupă primul loc în ierarhia mineralelor, deoarece reprezintă 70% din masa minerală a organismului.

Are rol plastic, intrând în structurarea acizilor nucleici, fosfolipidelor, a compuşilor minerali ai osului etc. şi dinamic: în metabolismul glucidelor, lipidelor, proteinelor, sisteme enzimatice şi tampon etc., deci intervine în toate funcţiunile organismului.

Iodul (I) – (necesar 0,13-0,14 mg/zi); se găseşte în: apă, cartofi, mazăre, ciuperci, lăptuci, usturoi, ceapă, spanac, varză, morcov, ridiche, roşie, sparanghel, revent, agrişe (0,8020 mg), banane, cireşe (0,35 mg), vişine (0,38 mg), pară (0,0050 mg), căpşune (0.0030 mg), strugure, toate produsele oceanului, untură de peşte, alge, gălbenuş, cresonul-izvoarelor (15-45 mg), fragi, sare de mare, peşte de mare şi oceanic (nu şi de apă dulce), fasole verde. El reglează funcţiile glandei tiroide, calmează sistemul nervos şi stimulează gândirea. Previne depozitarea colesterolului în artere.

Deficit: tiroidă, guşă, scăderea ritmului metabolic, obezitate. Este antisclerotic, hipotensor, antitoxic, bactericid, fungicid (contra ciupercilor), amebicid (contra protozoarelor). Cantităţi mari duc la: guturai, ameţeli, dureri cap, hipertrofia glandelor submaxilare, tulburări de creştere, tulburări psihice, slăbirea părului şi unghiilor.

Exces: firea devine mai iute, pornită pe ceartă, nerăbdătoare.

Se găseşte în special în apă, plante marine (laminaria).

Necesar: 0,10 mg/zi la adult şi 0,15 mg/zi la adolescenţi şi gravide.

Litiul (Li) – în echilibrul psihic. Se foloseşte şi în tulburări ale funcţiilor eliminatorii: gută, uree.

Magneziul (Mg) – (necesar 0,32g); se află în: smochine, lapte, ouă, crustacee, soia, leguminoase, pâine integrală, cacao, varză albă, praz, urzici, salată sălbatică, hrean, pătrunjel, grâu, ovăz, orz, porumb, spanac, cartofi, sfeclă, migdale (255 mg), alune (150 mg), nuci (132 mg), castane (40-83 mg), cătină (30 mg), coacăze roşii (32 mg), coacăze negre (17-30 mg), polen, zmeură (24-30 mg), măceşe (30 mg), mure (26 mg), vişine (22 mg), căpşune (14 mg), cireşe (15 mg), prune (13 mg), lămâi (13 mg), grape fruit (12 mg), afine (10 mg), fragi şi porumbi (11 mg), caise (10 mg), pere (10 mg), piersici (10 mg).

Mg este cardioprotector, având rol important în activitatea celulelor musculare şi în stimularea circulaţiei sanguine. Reglementează contracţia musculară. Este un reechilibrant nervos, prevenind efectele perverse ale stresului. Se asimilează mai bine când este asociat cu vitamina B_6 (deci să se consume cereale integrale sau 1-3 linguri/zi tărâţe de grâu).

Activează diferite enzime participând la metabolismul glucidelor, lipidelor, proteinelor, acţionează asupra sistemului nervos (0,05 – 0,06 g/1000 ml – efect de deprimare; 0,1-0,2 g/1000 ml – efect de anestezie). Ajută la utilizarea vitaminelor C, E, B. Pe cale digestivă, este purgativ. Favorizează eliminarea fierii din vezica biliară în intestin.

Magneziul ajută la fixarea Ca, în lupta contra cancerului, este necesar pentru oase şi dinţi.

Deficit: hiperiritabilitate neuromusculară, spasmofilie, tromboze, tulburări de ritm cardiac, mai ales la diabetici, convulsii, decalcificare prin pierderea secreţiilor gastrice şi intestinale (fistule, steatoree), în alcoolism, ciroză hepatică, hipofuncţie paratiroidiană, tetanie mai gravă decât la Ca, dureri de cap, ameţeli, tremurături, furnicături sau amorţeli ale membrelor, cârcei, scăderea tensiunii arteriale, fragilitate a unghiilor, a părului şi a dinţilor, reacţii alergice frecvente, senzaţie de lipsă de aer, insomnie, scădere a rezistenţei la infecţii, agravare a reumatismului degenerativ, stări depresive sau isterice, teamă, lipsă de apetit, oboseală, hipoglicemie, sindrom premenstrual. Consumul de carne multă şi de alcool (chiar şi în cantităţi mici) poate duce la deficit de Mg.

Hipermagnezemia tulbură metabolismul Ca, producând scăderea excitabilităţii neuromusculare, pierderea reflexelor, somnolenţă şi chiar anestezie.

Manganul (Mn) – (necesar 3-9 mg); se găseşte în: cereale, varză, ţelină, morcov, ceapă, păpădie, polen, alune (4,2 mg), afine (3,5 mg), castane (1,5 mg), nuci (1,3 mg), banane (0,7 mg), coacăze negre (0,6 mg), coacăze roşii (0,5 mg), prune (0,14 mg), germeni de soia, pătrunjel, păstârnac,

praz, cartof, spanac, lobodă, andive, cicoare, vinete, mere, pere, prune, cireşe, vişine, castane, măsline, lămâie, cresonul-izvoarelor.

Ajută funcţiile hepatice şi renale, stimulează activitatea unor enzime, participă la sintetizarea unor vitamine, proteine, lipide, glucide, participă la utilizarea biotinei, tiaminei, vitaminei C şi colinei, ajută activitatea sistemului nervos central, contribuie la formarea ureei şi a sângelui (globulelor roşii), a laptelui, precum şi la menţinerea ritmului de producere a hormonilor sexuali, accelerează arderile, ajută în reumatism, ajută la formare de antitoxine, fixează Ca, mineralele. Împreună cu Cu, ajută în astm, coriză. Ajută în migrena însoţită de tulburări digestive, oculare şi de origine hepatică; în hiper- şi hipotensiune, urticarie, eczeme alergice, dureri articulare artritice, dismenoree, distiroidii, oboseală.

Deficit: contribuie la întârzierea creşterii copiilor, la apariţia surdităţii şi a orbirii, a zgomotelor în urechi, slăbirea tendoanelor, îmbătrânire precoce, suferinţa sistemului nervos central.

Exces: intoxicaţii.

Molibdenul (Mo) – are rol în metabolismul azotului, influenţează biosinteza. Intră în constituţia a două enzime participante la oxidarea grăsimilor şi mobilizarea Fe din rezervele hepatice, catabolismul acizilor nucleici. Mo previne formarea cariilor dentare. Excesul de Mo conduce la o deficienţă de Cu, produce anemii, diaree, scăderea ritmului de creştere la copii. Se găseşte în unele cereale, fasole, mazăre, carne (rinichi). În fructe se găseşte în cantităţi foarte mici.

Necesar: 0,2 mg/zi. Are rol în hematopoeză.

Deficit: carii dentare, anemie hipocromă a gravidelor. Nu sunt semnalate carenţe de Mo la om.

Nichelul (Ni) se găseşte în: morcov, creson, spanac, fasole, ceapă, roşie, struguri etc.

Stimulează pancreasul. Ajută în diabet. Se presupune că Ni ar favoriza hematopoeza, elasticitatea fibrelor de miozină şi ar inhiba activitatea ATP a miozinei.

Potasiul (K) (necesar 3,2 g); se găseşte în: castane (1100 mg), pătrunjel-rădăcină, spanac, cartofi, conopidă, fasole, urzici, sparanghel, podbal, cicoare, hrean, coada-calului, pir, ardei iute, varză albă, grâu, orez, smochine uscate (840 mg), migdale (700 mg), alune (600 mg), nuci (575 mg), struguri (must), pere, castane (410 mg), banane (370 mg), caise (320 mg), coacăze negre (260 – 872 mg), cireşe (259 mg), coacăze roşii (244 mg), smochine proaspete (240 mg), curmale, piersici, măceşe (220 mg), mure (208 mg), mandarine (190 mg), grape fruit (170 mg), gutui (185 mg), prune (167 mg), cătină (165 mg), căpşune (161 mg), lămâi (149 mg), mere (130 mg), pere (122 mg), polen, miere, oţet de mere (asociază K cu

minerale: P, Cl, Na, Mg, Ca, S, Fe, Fl, Si şi microelemente), roşii, leguminoase, ciuperci, prune uscate, lapte, cafea, ceai, ciocolată, drojdie de bere.

Are rol esenţial în formarea calităţii fructelor (culoare, gust, aromă, rezistenţă la păstrare). Este macroelementul cel mai bine reprezentat în toate speciile de fructe. Participă la metabolismul glucidelor şi protidelor, activează unele enzime, contribuie la menţinerea echilibrului acido-bazic. Împreună cu Na, participă la reglarea apei în organism. Sporirea cantităţii de Na prin consum de sare duce la scăderea cantităţii de K din interiorul celulelor, deoarece în interiorul celulelor cantitatea de lichid este reglată de K, iar în exteriorul acestora, de Na. Este tonic cardiac, muscular, ajută suprarenalele, intervine în alimentarea creierului cu O_2; el reglează şi activitatea unor hormoni: insulină, adrenalină. Are influenţă asupra muşchilor; în concentraţii mici este excitant, în concentraţii mari este inhibitoriu, ducând la paralizii. Influenţează conductibilitatea şi contractibilitatea miocardului; transmiterea influxului nervos la locul de unire nerv-muşchi; asupra sistemului nervos vegetativ – excitare a nervilor parasimpatici. K este pentru ţesuturile moi ceea ce este Ca pentru ţesuturile tari ale corpului. K controlează folosirea Ca în organism.

Reglează permeabilitatea celulară. Grăbeşte refacerea ţesuturilor traumatizate: arsuri, intervenţii chirurgicale etc. Se recomandă să se ia în hipertensiune, enterite acute, diabet de tip II şi în tulburări cardiace sau vasculare date de aport mărit de sare.

Deficitul de K duce la: oboseli musculare, reumatism, scăderea memoriei, sensibilitate la răceală (mâini şi picioare reci), calozităţi pe tălpi şi bătături, constipaţie, lipsă de poftă de mâncare, mâncărimi ale pielii, carii, acnee, contracţii tetanice ale pleoapei şi colţului gurii, cârcei, odihnă dificilă, dureri la încheieturi, crampe musculare, nervozitate, depresie, aritmie cardiacă, hiperexcitabilitate neuro-musculară, vomă, balonare, hipotensiune, sete. Deficitul de K poate apărea la administrarea de medicamente cu cortizon, aspirină, diuretice şi laxative. Mai apare în caz de boli renale, infecţii grave şi scăderi bruşte de proteine din alimentaţie, la persoane care consumă alcool şi cafea.

Alcalinizează sângele, îndeplinind unul din rolurile cele mai mari din organism. K e un alcalin terestru predominând în vegetale de uscat (Na în cele marine). În cantitate mare dislocă Na (demineralizant). Razele X duc la deficit de K.

Seleniul (Se) – (necesar 100-200 µg) se găseşte în: alge, lapte, cereale integrale, germeni de bob, grâu, ovăz şi orz, tărâţe, produsele mării (de ex. stridii, peşte), ficat, rinichi, gălbenuş de ou, drojdie de bere, pătrunjel, ceapă, ciuperci. Are rol în imunitate.

Seleniul este un excelent antioxidant, ajutând în lupta contra radicalilor liberi, fiind de ajutor în special bătrânilor, celor expuşi la poluare, cancer sau viruşi. Suplimente nutriţionale cu seleniu : remediile prof. A. Mihăescu – „Selenit" şi „Royal Tonic Geriatric" (conţin Se natural obţinut din drojdie de bere) ; „Bio-Seleniu+Zinc", produs de Pharma Nord, care mai conţine şi vitaminele A, E, C şi B_6.

Deficit : cancer şi boli cardiovasculare, moartea subită a nou-născutului, anumite tipuri de anemie.

La copiii care au luat mult seleniu sintetic s-a constatat o incidenţă mai mare a cariei dentare şi a bolilor respiratorii.

Siliciul (Si) – (necesar 20-30 mg) ; se găseşte în : pleava cerealelor, frunze, coaja fructelor, coada-calului, napul-porcesc, păpădie, urzici, fragi.

Ajută în tuberculoză, arterioscleroză.

Are rol în sistemul osos, vascular, nervos, respirator. Intervine asupra firelor elastice, tendoane, piele. Este antitoxic. Foloseşte în arterioscleroză, hipertensiune, demineralizare, rahitism, reumatism, cancer, hemoragii, unghii sfărâmicioase.

Sodiul (Na) – (necesar 1 g/litru lichid).

Na şi K participă la reglarea apei şi menţinerea echilibrului acido-bazic.

Se găseşte în : smochine uscate (40 mg), alune (20 mg), castane (7 mg), măceşe (5 mg), nuci (4 mg), piersici, mure (3,7 mg), vişine (3,2 mg), zmeură şi coacăze negre (3 mg), portocale, pere (3 mg), mere (2,8 mg), lămâi (2,7 mg), cireşe (2,6 mg), cătină (2,3 mg), prune, grape fruit (2,2 mg), fragi (2 mg mg), hrean.

Na este un alcalinizant al mediului humoral. Împreună cu Cl formează sarea, care este importantă în viaţa celulară şi intercelulară, precum şi în cea a globulelor roşii. Noi am putea satisface organismul cu sarea pe care o găsim într-o alimentaţie naturală.

Abundenţa de sare în organism atrage nevoia de a bea multă apă care împiedică buna funcţionare a organelor, în special inima şi rinichii, duce la edeme. Este indicată sarea marină, deoarece sarea obişnuită este clorură de sodiu aproape pură, deci dezechilibrată, chiar dacă i s-a adăugat iod. Sarea marină nu produce dezechilibru, fiind un aliment complet. Importanţa *sării* constă din rolul pe care-l îndeplineşte în lichidele organismului şi în procesul de digestie, în reglarea diurezei etc.

Urina şi sudoarea elimină sarea.

Deficit : deshidratare hipotonă sau micşorarea spaţiului extracelular, hipotensiune, filtrare renală redusă, astenie.

Sulful (S) – se găseşte în : carne, peşte, ouă, coacăze roşii (29 mg), zmeură (17 mg), coacăze negre (16 mg), căpşune (13 mg), afine (11 mg), mure (9 mg), lămâi, portocale, cireşe (8 mg), piersici (7 mg), mere, caise,

măceşe (6 mg), grape fruit, pere (5 mg), usturoi, ceapă, ridichi, cartofi, alune, castane, migdale, polen, fragi, păpădie. Sulful stimulează creşterea şi are efecte antitoxice şi antialergice.

Fructele arbuştilor fructiferi sunt mai bogate în S decât ale celor pomicoli. În organism, S intră în compoziţia unor enzime şi aminoacizi care fac parte din structura proteinelor care predomină în piele, păr, unghii. Intră în structura vitaminei B_1, a biotinei, precum şi a unor substanţe cu rol biochimic fundamental. Participă la respiraţia celulară. Cu S se tratează artritele şi unele boli de piele (eczeme, pecingine, psoriazis).

Este necesar pentru oase, tendoane, articulaţii, combaterea reumatismului. Sulful este depurativ şi antiinfecţios (intestinal şi general). Ajută în tulburări hepato-biliare. Se constată scădere în S la persoanele vârstnice. Se foloseşte la artritism, reumatism, gută, dermatoze, diabet, afecţiuni pulmonare, hipertensiune.

Sărurile de S se găsesc în substanţe albuminoide, de aceea cantitatea de S este suficient de mare în organism.

Zincul (Zn) (necesar 15 mg) se găseşte în : grâu, orz, sfeclă, varză, spanac, roşie, portocală, castane, cireşe, podbal, salată sălbatică, alimente de origine marină, ficat, germeni de grâu, drojdie de bere, seminţe de dovleac, ouă, muştar, fasole, nuci, cereale nedecorticate, carne roşie, produse lactate, leguminoase, drojdie de bere. În general, sunt necesare 12 mg pentru femei şi 15 mg pentru bărbaţi.

Ajută hipofiza şi procesele enzimatice, are rol esenţial în sinteza proteinelor, controlează contractibilitatea muşchilor, ajută la formarea insulinei, la stabilitatea chimică a sângelui, menţine echilibrul acido-bazic al organismului, normalizează activitatea prostatei, este implicat direct în dezvoltarea organelor de reproducere, acţionează asupra funcţiilor cerebrale şi este folosit în tratamentul schizofreniei, accelerează procesul de vindecare al rănilor şi cicatricelor, ajută în tratamentul sterilităţii, favorizează creşterea şi capacitatea mentală, ajută la diminuarea depunerilor de colesterol, elimină petele albe de pe unghii.

Suplimente nutriţionale pe bază de Zn : produse pe bază de alge marine ale laboratoarelor „Medica" – Chlorella, Spirulina şi Chlorella, Alge Marine (din Marea Neagră, uşor asimilabile).

Reglementează absorbţia glucidelor, are rol antioxidant şi de stimulare a imunităţii.

Deficit : întârzierea creşterii, pierderea gustului şi a mirosului, sterilitate, încetinirea vindecării rănilor, subdezvoltare psihică şi sexuală, degradarea unghiilor şi a părului, infecţii repetate, boli de ficat.

Exces : poate conduce la o dereglare a imunităţii organismului. La peste 40 mg se poate bloca absorbţia cuprului. Supradozarea pe termen lung a zincului duce la valori crescute ale colesterolului, grăbeşte sclerozarea vaselor de

sânge, produce anemie şi osteoporoză. Supradozarea tabletelor sintetice de Zn produce greaţă, diaree, frisoane, astenie, greutate în mişcări.

B_{12} + Co + Mg + Cu – s-au făcut experienţe pe şobolani cărora le-a regenerat nervii periferici.

Cu + Au + Ag – este antiinfecţios, măreşte imunitatea, în oboseală.

Mn + Co – ajută în tulburări circulatorii ale membrelor inferioare, neuro-artritism, anxietate, pesimism.

Mn + Cu – boli infecţioase, rinofaringite la copii, artroză.

În diferite organisme există peste 60 de elemente care sunt combinaţii cu rol specific. În fiinţele vii, unele se găsesc în proporţie ridicată, altele numai urme.

Elementele din prima categorie pot fi împărţite în 3 grupe după procentajul lor în corpul uman, după Javillier :

a) Elemente de constituţie (plastice, bioelemente) :
O_2=62,81%, C=19,37%, H_2=9,31%, N=5,14%, care împreună formează 96,63% din compoziţia organismului ;

b) Elemente majore metalice (biometale) :
Ca=1,38%, K=0,22%, Na=0,10%, Mg=0,04% ;

c) Elemente majore metaloidice (biometaloide) :
P=0,63%, S=0,64%, Cl=0,10%.

Aceste 11 elemente însumează peste 99,7% din componenţii organismului uman.

Ele au rol plastic şi trebuie asigurate prin nutriţie. Restul elementelor (infinite mici chimice, biocatalizatori anorganici), deşi apar în concentraţii mici, sunt absolut necesare. Ele sunt : Fe, F, Si, Zn, Cs, Rb, Cu, Br, Sn, Mn, I, Al, Pb, B, Mo, As, Co, Li, Ni.

ANEXE

VITAMINE PENTRU REGIM „SCLEROZA ÎN PLĂCI”

suc recomandat de Valeriu Popa şi terci crud de grâu încolţit + miere + fructe + nucă

DENUMIRE	A	B_1	B_2	B_5	B_6	B_9	C	E	PP	prot.	lip.	gluc.	cal.
Mere 1250 g	625	0,75	0,5				62,5			12,5	5	211,25	625
Pere 500 g		0,2	0,2	0,3	0,1		25		0,1	3	2,5	2,5	360
Nuci 50 g		0,25	0,05				0,5			9,9	30	3,7	327
Morcovi 400 g	32000	0,2	0,24				16			6	1,2	35,2	120
Varză 200 g	160	0,14	0,16			25	100	2		3,60	0,4	11,6	66
Sfeclă roşie 150 g	10500	3,75	0,075				13,5			1,95	0,15	13,5	64,5
Păstârnac 100 g	30	0,09	0,12				16			1,4	0,5	15	72
Ceapă 40 g	12	0,02	0,016		0,5		2,4			0,6	0,08	4,2	20,4
Usturoi 5 g	0.025						0,8						
Grâu încolţit 250 g		6,25	1,25		*			50	42,5	62,5	100	62,5	
Miere 100 g		0,005	0,061	0,105	0,01	0,003	0,005		0,11	0,4-0,8		81,3	328
Total	43327	11,655	2,672	0,405	0,61	25,003	236,7	52	43,61	102,25	139,8	440,75	1983
U.M.	U.I.	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g	g	kcal.

U.I. – unităţi internaţionale (la vitamina A)
U.M. – unitate de măsură pentru vitamine

VITAMINE/100 g PENTRU REGIM „SCLEROZA ÎN PLĂCI"

DENUMIRE	A	B_1	B_2	B_5	B_6	B_9	C	E	PP	prot.	lip.	gluc.	cal.
Necesar/zi	6000 U.I. 1,5-2 mg	1,5-3 mg	2-2,5 mg	10 mg	2-4 mg	400 μg 100-200 γ	30-200 mg	2-3 mg	15-26 mg	0,75 g/Kg	1,5 g/Kg	5 g/Kg	2600-3800
Mere	50	0,06	0,04				5			0,3-1,3	0,4	16,9	74
Pere		0,04	0,04	0,06	0,02		5		0,22	0,6	0,5	16	72
Nuci		0,5	0,1				1			19,8	60	3,7	654
Morcovi	8000	0,05	0,06				4			1,5	0,3	8,8	45
Varză	80	0,07	0,08			25	50	1		1,8	0,2	5,8	33
Sfeclă roșie	7000	0,025	0,05				9			1,3	0,1	9	43
Păstârnac	30	0,09	0,12				16			1,4	0,5	15	72
Ceapă	30	0,05	0,04		0,5		6			1,5	0,2	10,5	51
Usturoi							16						
Grâu încolțit		2,5	0,5					20	17	25	40	25	
Miere		0,005	0,061	0,105	0,01	0,003	0,005		0,11	0,4-0,8		81,3	328

Necesar/zi – necesarul de vitamine sau săruri minerale/zi

SĂRURI MINERALE ŞI OLIGOELEMENTE PENTRU REGIM „SCLEROZA ÎN PLĂCI”

suc recomandat de Valeriu Popa şi terci crud de grâu încolţit + miere + fructe + nucă

DENUMIRE	Na	K	Ca	Mg	Fe	P	Cl	Ac.U.	S	Fl	Si	Zn	Mn	Co	Cu	I	Ni	Mez
Necesar/zi	0,1-4 g	3,2 g	0,84 g	0,32 g	18 mg	1,2 g	6 g		1,2 g	1 mg	20 mg	20 mg	3 mg	urme	2 mg	0,13-0,3 mg	130 µg	5 g/Kg
Mere 1250 g	37,5	1500	100	62,5	5	125	187,5											0,43
Pere 500 g	15	650	60	60	1	60	5											
Nuci 50 g	2	*	44,5	67	1,05	180	50		*			*			*			
Morcovi 400 g	400	880	200	60	4	160	200											
Varză 200 g	0	800	144	140	60	120	0	80										
Sfeclă roşie 150 g	120	150	42	21	2,25	45	52,5											
Păstârnac 100 g	20	380	57	25	1,3	70	35											
Ceapă 40 g	10	52	13,6	3,2	0,4	18	8											
Usturoi 5 g	1	12,5	0	0														
Grâu încolţit 250 g		*	177,5	855		2625												
Miere 100 g	0,005	10	5		0,6	35			6				6		16			
Total	605,55	4434,5	843,6	1293,7	76,5	3438	538	80	6				6		16			0,43

* Cantităţi infinitezimale de vitamine sau săruri minerale

SĂRURI MINERALE ŞI OLIGOELEMENTE/100 g PENTRU REGIM „SCLEROZA ÎN PLĂCI”

DENUMIRE	Na	K	Ca	Mg	Fe	P	Cl	Ac.U.	S	Fl	Si	Zn	Mn	Co	Cu	I	Ni	Mez
Necesar/zi	0,1-4 g	3,2 g	0,84 g	0,32 g	18 mg	1,2 g	6 g		1,2 g	1 mg	20 mg	20 mg	3 mg	urme	2 mg	0,13-0,3 mg	130 µg	5 g/Kg
Mere	3	120	8	5	0,4	10	1,5											0,43
Pere	3	130	12	12	0,2	12	1											
Nuci	4	*	89	134	2,1	360	100	0	*			*			*			
Morcovi	100	220	50	15	1	40	50	0										
Varză	0	400	72	70	30	60		40										
Sfeclă roşie	80	100	28	14	1,5	30	35	0										
Păstârnac	20	380	57	25	1,3	70	35	0										
Ceapă	25	130	34	8	1	45	20	0										
Usturoi	20	250	0	0	0	0	0	0										
Grâu încolţit	*	*	71	342		1050												
Miere	0,005	10	5		0,6	35			6				6		16			

VITAMINE/100 g – ALTE CEREALE, LEGUME PENTRU REGIM GENERAL

DENUMIRE	A	B_1	B_2	B_5	B_6	B_9	C	E	PP	prot.	lip.	gluc.	cal.
Necesar/zi	6000 U.I.	1,5-3 mg	2-25 mg	10 mg	2-4 mg	400 µg 100-200	30-200 mg	2-3 mg	15-26 mg	35 g/zi	1,5 g/Kg	5 g/Kg	2600-3800
Grâu		2,5	*	1,1			*	20		11			
Orez nedecorticat	*	2,5	0,5					20		11,8	1,4	72	356
Secară		2	0,5					20					
Orz		2,5	0,5					20					
Ovăz	*	*	0,5					20		15			
Mei			0,5					20					
Porumb			0,5		1			20					
Semințe fl. soarelui								44		14,7	32,3	14,5	420
Semințe dovleac		0,08	0,1							28	47,4	5,1	572
Fulgi ovăz		0,6	0,14							13,6	6,3	65,3	382
Tărâțe grâu		0,06	0,27	2,25									
Mălai		0,45	0,17										
Arpacaș orz										9,5	1,5	72	348
Orez decorticat		0	0,03				0			7,6	1	75,8	351
Pătrunjel rădăcină	730	0,01	0,02				10			1,1	0,8	10	53
Țelină	20	0,05	0,04				7			1,4	0,3	5,9	33
Polen		0,6	0,167	2,7	0,9				10				

SĂRURI MINERALE ŞI OLIGOELEMENTE/100 g
ALTE CEREALE, LEGUME PENTRU REGIM GENERAL

DENUMIRE	Na	K	Ca	Mg	Fe	P	Cl	Ac.U.	S	Fl	Si	Zn	Mn	Co	Cu	I	Ni	Mez
Necesar/zi	0,1-4 g	3,2 g	0,84 g	0,32 g	18 mg	1,2 g	6 g		1,2 g	1 mg	20 mg	20 mg	3 mg	urme	2 mg	0,13-0,3 mg	130 µg	5 g/Kg
Grâu	*	*	45	133		423	*		*	*	*	*	*	*	*	*		
Orez	*	*	*	*	*	*	*											
Secară			*		*	*												
Orz		*		*	*	*					2,05	*	*		*			
Ovăz		*	*	*	*	*					2,6	*						
Mei						*					*		*					
Porumb			*	*	*	*					*		*					
Sem.fl.soarelui																		
Sem. dovleac			59		2,7	156												
Fulgi ovăz	35	370	77	120	6	353	70	0										
Tărâţe grâu																		
Mălai																		
Arpacaş orz	3	160	16	37	1.6	236	105	0										
Orez decorticat	30	200	20	30	1.3	150	35	0										
Pătrunjel răd.	35	900	300	35	6	120	150	*										
Ţelină	130	340	56	130	1	35	150	*										

VITAMINE/100 g – REGIM REUMATISM

DENUMIRE	A	B_1	B_2	B_5	B_6	B_9	C	E	PP	prot.	lip.	gluc.	cal.
Necesar/zi	6000 U.I.	1,5-3 mg	2-25 mg	10 mg	2-4 mg	400 ug	30-200 mg	2-3 mg	15-26 mg	35 g/zi	1,5 g/Kg	5 g/Kg	2600-3800
Orez decorticat		*	0,03							7,6	1	75,8	351
Orez nedecorticat		2,5	0,5					20		11,8	1,4	72	356
Arpacaş		2											
Porumb		*	0,5	0,5	1			20					
Mei			0,5										
Ovăz nedecorticat	*	*	0,5					20	*	15			
Orz		2,5	0,5					20					
Tărâţe			0,27	2,25						sufic.			
Grâu încolţit	*		0,5	1,1	*			20	17	25	40	25	
Seminţe fl. soarelui								44		14,7	32,3	14,5	420
Seminţe dovleac		0,08	0,1		0,5					28	47,4	5,1	572
Lapte	150	0,45	0,15	0,3			2	8					67
Ou întreg	4000	0,1	0,5	4	0,4	0,1	0	2-3		0		0	
Ulei presat la rece					1			2-10					
Fasole		*			*	1,6			2-113	23	1,7	47	303
Cartofi					0,2		20		0,8	2,1	0,2	10,1	89
Morcovi	8000	0,05	0,06				4			1,5	0,3	8,8	45
Varză	80	0,07	0,08			25	50	1		1,8	0,2	5,8	33
Sfeclă roşie	7000	0,025	0,05				9			1,3	0,1	9	43
Păstârnac	30	0,09	0,12				16			1,4	0,5	15	72

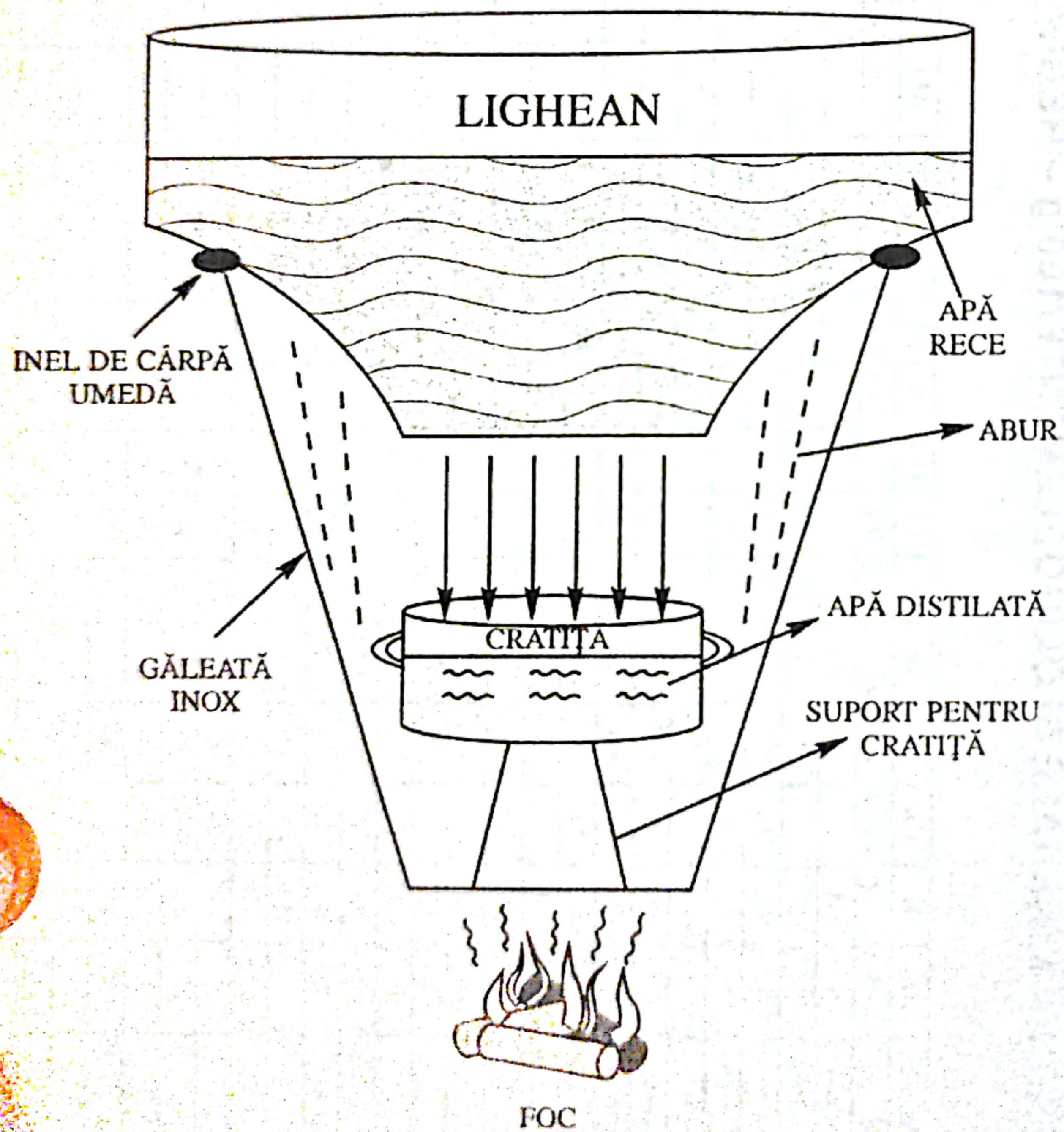
VITAMINE/100 g – REGIM REUMATISM

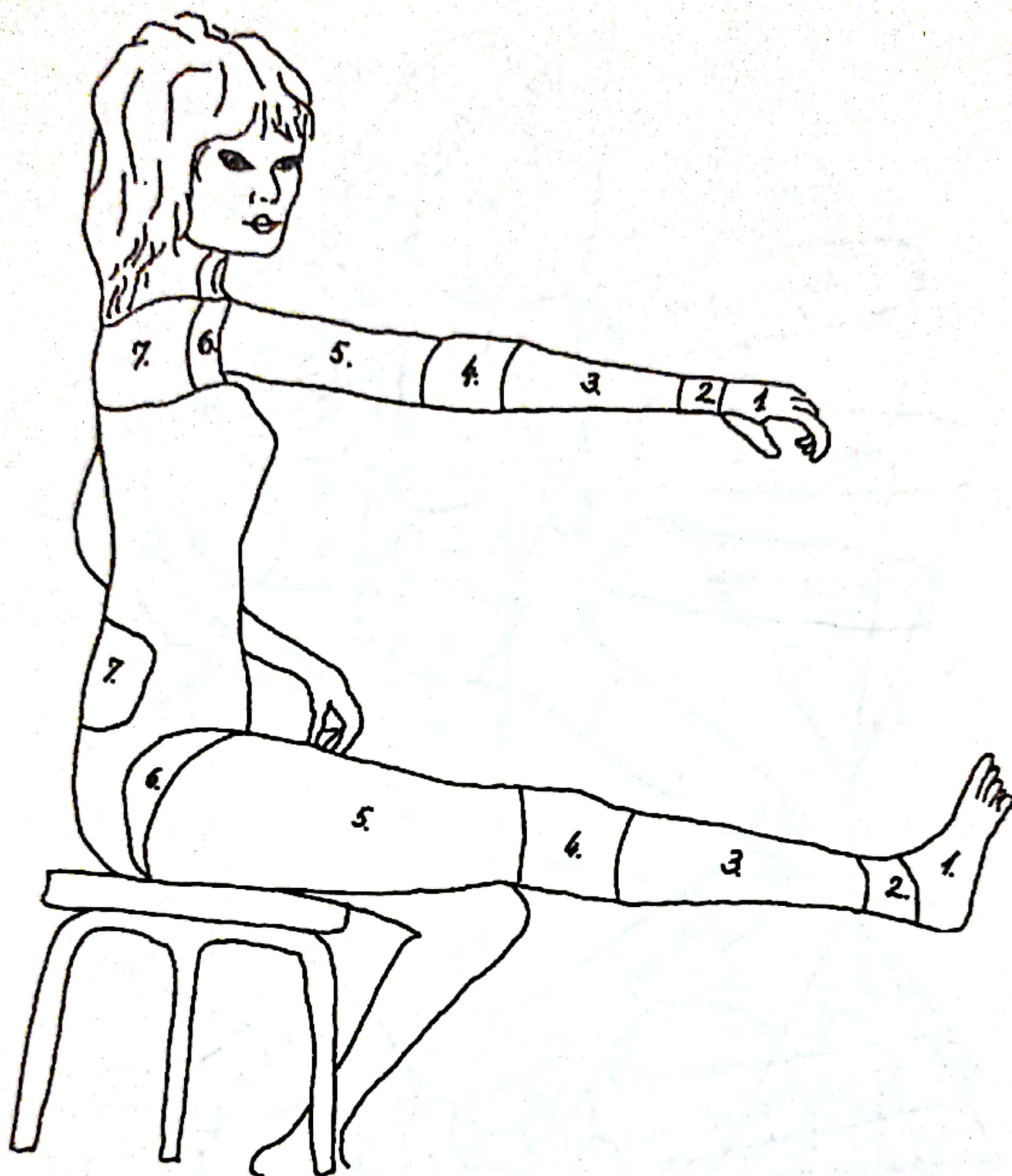
DENUMIRE	A	B_1	B_2	B_5	B_6	B_9	C	E	PP	prot.	lip.	gluc.	cal.
		0,09	0,12							1,4	0,5		
Pătrunjel frunze		0,15	0,3				200						
Pătrunjel rădăcină	730	0,01	0,02				10						150
Usturoi							16						
Ceapă	30	0,05	0,04		0,5		6			1,5	0,2	10,5	51
Andive		0,06	0,11				12						
Praz	20	0,08	0,04				20						22
Țelină	20	0,05	0,04				7						33
Ridichi										1,3	0,1	3,8	19
Salată										1,9	0,3	2,9	22
Prune	1									2,5	0,5	71	306
Miere		0,005	0,061	0,105	0,01	0,003	0,005		0,11	0,4-0,8		81,3	328
Polen		0,6		2,7	0,9				10				
Total	20061	8,87	4,971	10,955	4,51	26,703	372,005	166	140,91	150,7	127,7	529,6	3630

SĂRURI MINERALE ŞI OLIGOELEMENTE/100 g – REGIM REUMATISM

DENUMIRE	Na	K	Ca	Mg	Fe	P	Cl	Ac.U	S	Fl.	Si	Zn	Mn	Co	Cu	I	Ni	Mez
Necesar/zi	0,1- 4 g	3,2 g	0,84 g	0,32 g	18 mg	1,2 g	6 g		1,2 g	1 mg	20 mg	20 mg	0,1- 4 g	3,2 g	0,84 g	0,32 g		18 mg
Orez decorticat	30	200	20	30	1,3	150	35											
Orez nedecorticat	*	*	*	*	*	*	*											
Arpacaş	3	160	16	37	1,6	236	105											
Porumb			*	*	*	*												
Mei				*	*	*					2,05	*	*		*			
Ovăz nedecorticat	*	*	*	*	*	*					2,6	*						
Grâu încolţit	*	*	71	342		1050												
Seminţe dovleac			59		2,7	156												
Lapte	50	140																
Ou întreg	0,3	0,2	60		3-5	200												
Cartofi	20	510	9	27	1	45	35	6										
Morcovi	100	220	50	15	1	40	50	0										
Varză	0	400	72	70	30	60	0	40										
Sfeclă roşie	80	100	128	14	1,5	30	35											
Păstârnac	20	380	57	25	1,3	70	35	0										
Pătrunjel rădăcini	35	900	300	50	6	120	150	*										
Usturoi	20	250	0	0	0	0	0											
Ceapă	25	130	34	8	1	45	20	0										
Andive	18	400	104	13	0	38	71	*										
Praz	7	200	60	20	0,7	57	24	0										
Ţelină	130	340	56	30	1	35	150	*										
Miere	5	10	5		0,6	35			6				6		16			
Total	543,3	4340,2	1101	681	54,7	2367	710	46	6		4,65		6		16			

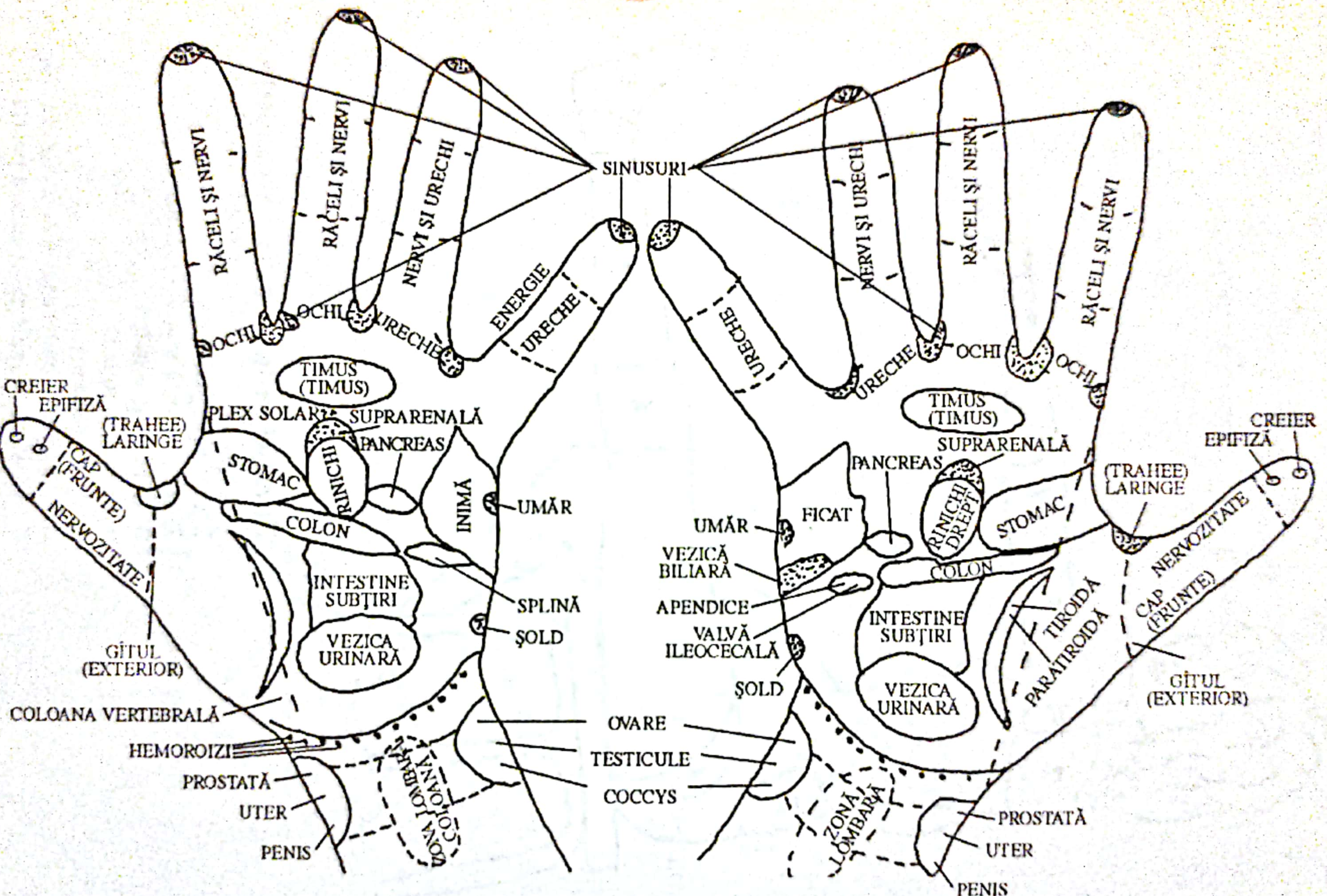
Aparat pentru apă distilată





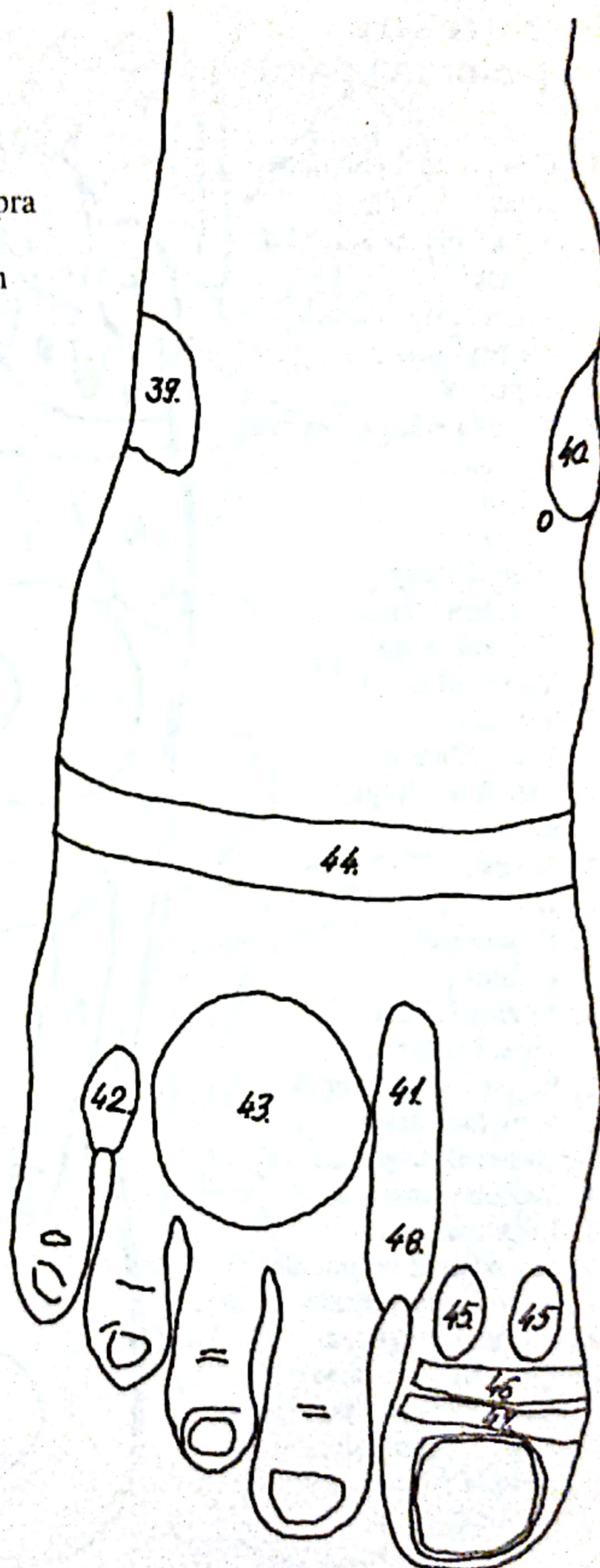
Zonele reflexe corespondente

1. Mână – picior
2. Încheietură mână – gleznă
3. Antebraț – pulpă
4. Cot – genunchi
5. Braț – gambă
6. Articulația umărului – articulația șoldului
7. Centura scapulară – centura pelviană


SINUSURI
RĂCELI ȘI NERVI
RĂCELI ȘI NERVI
NERVI ȘI URECHI
OCHI
OCHI
URECHE
ENERGIE
URECHE
TIMUS (TIMUS)
CREIER
EPIFIZĂ
(TRAHEE) LARINGE
PLEX SOLAR
SUPRARENALĂ
PANCREAS
CAP (FRUNTE)
STOMAC
RINICHI
INIMĂ
UMĂR
NERVOZITATE
COLON
INTESTINE SUBȚIRI
SPLINĂ
ȘOLD
VEZICA URINARĂ
GÎTUL (EXTERIOR)
COLOANA VERTEBRALĂ
HEMOROIZI
PROSTATĂ
UTER
PENIS
ZONA LOMBARĂ COLOANĂ
OVARE
TESTICULE
COCCYS
URECHE
NERVI ȘI URECHI
RĂCELI ȘI NERVI
RĂCELI ȘI NERVI
URECHE
OCHI
OCHI
TIMUS (TIMUS)
CREIER
EPIFIZĂ
SUPRARENALĂ
PANCREAS
(TRAHEE) LARINGE
FICAT
RINICHI DREPT
STOMAC
UMĂR
NERVOZITATE
VEZICĂ BILIARĂ
COLON
APENDICE
TIROIDĂ
CAP (FRUNTE)
INTESTINE SUBȚIRI
VALVĂ ILEOCECALĂ
PARATIROIDĂ
ȘOLD
VEZICA URINARĂ
GÎTUL (EXTERIOR)
ZONA LOMBARĂ
PROSTATĂ
UTER
PENIS

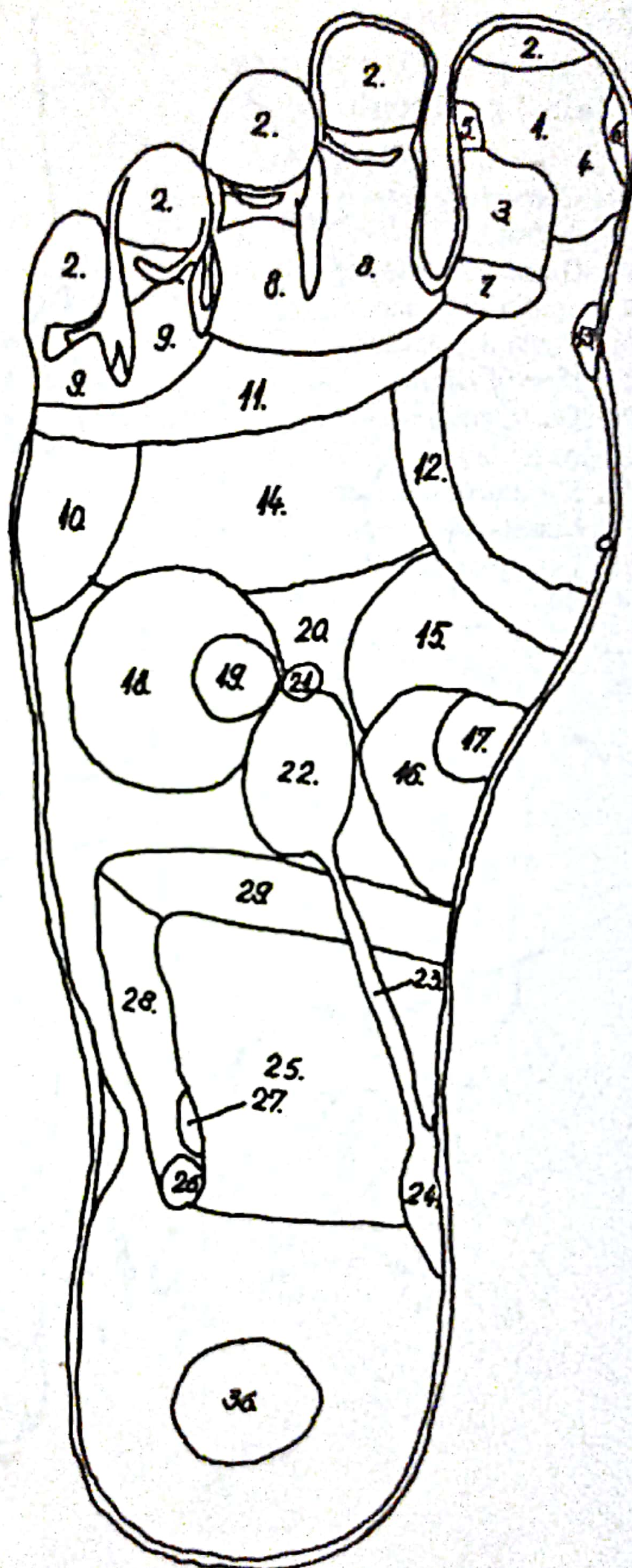
Zonele reflexe ale părţii de deasupra a labei piciorului

39. Glandele limfatice de deasupra diafragmei
40. Glandele limfatice abdomen
41. Spaţiul lacunar
42. Punctul echilibrului
43. Pieptul (sânii)
44. Diafragmul
45. Amigdalele
46. Maxilarul inferior
47. Maxilarul superior
48. Laringele şi traheea



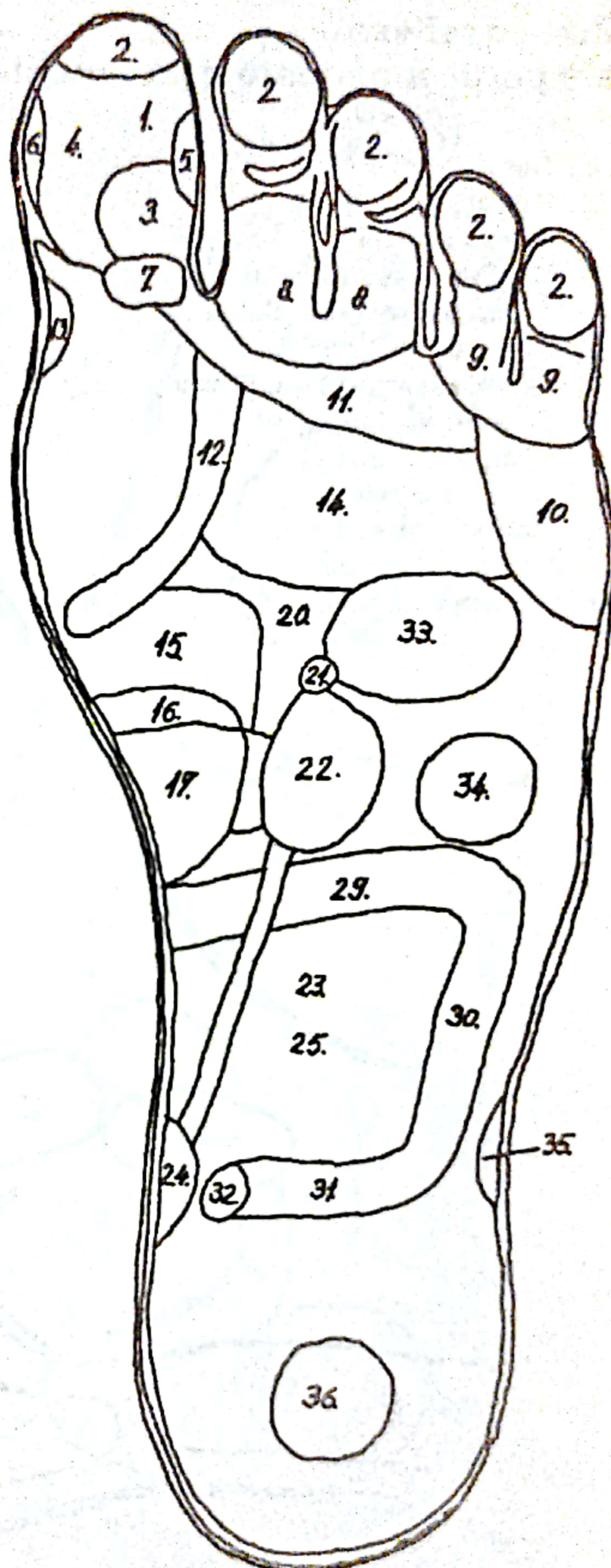
Zonele reflexe ale piciorului drept

1. Cap (creier) emisfera stângă
2. Sinus, partea stângă a capului
3. Trunchiul cerebral, creierul mic
4. Hipofiza
5. Tâmpla stângă – nervul trigemen
6. Nasul
7. Ceafa
8. Ochiul stâng
9. Urechea stângă
10. Umărul drept
11. Trapezul drept
12. Tiroida
13. Paratiroidele
14. Plămânul drept, bronhiile
15. Stomac
16. Duoden
17. Pancreasul
18. Ficatul
19. Vezica biliară
20. Plexul solar
21. Suprarenala dreaptă
22. Rinichiul drept
23. Ureterul drept
24. Vezica urinară
25. Intestinul subţire
26. Apendicele vermicular
27. Valvula ileo-cecală
28. Colonul ascendent
29. Colonul transversal
35. Genunchiul drept
36. Glandele genitale dreapta (ovar sau testicul)



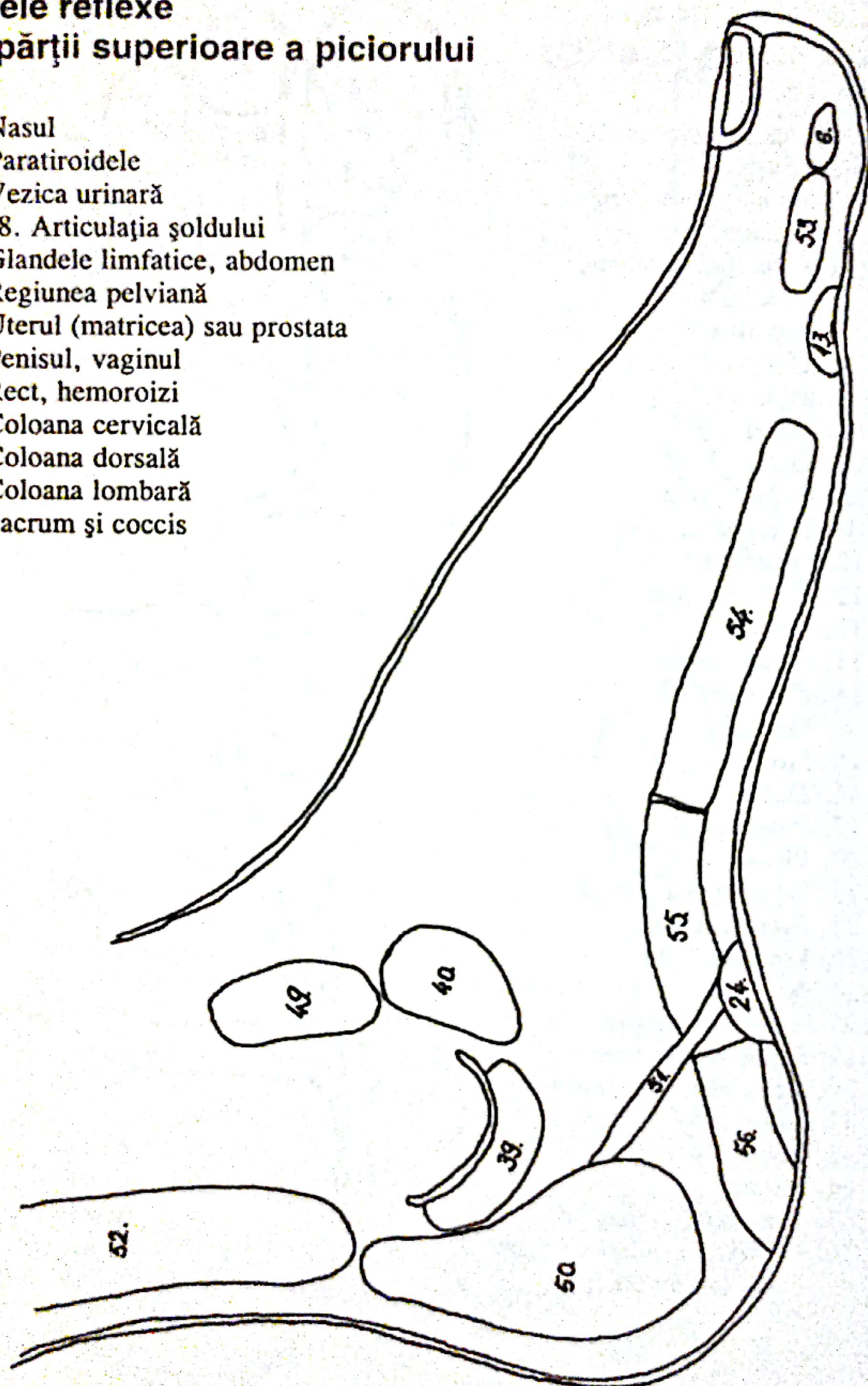
Zonele reflexe ale piciorului stâng

1. Cap (creier) emisfera dreaptă
2. Sinus, partea dreaptă a capului
3. Trunchiul cerebral, creierul mic
4. Hipofiza
5. Tâmpla dreaptă – nervul trigemen
6. Nasul
7. Ceafa
8. Ochiul drept
9. Urechea dreaptă
10. Umărul stâng
11. Trapezul stâng
12. Tiroida
13. Paratiroidele
14. Plămânul stâng, bronhiile
15. Stomac
16. Duoden
17. Pancreasul
20. Plexul solar
21. Suprarenala stângă
22. Rinichiul stâng
23. Ureterul stâng
24. Vezica urinară
25. Intestinul subţire
29. Colonul transvers
30. Colonul descendent
32. Anusul
33. Inima
34. Splina
35. Genunchiul stâng
36. Glandele genitale stânga (ovar sau testicul)



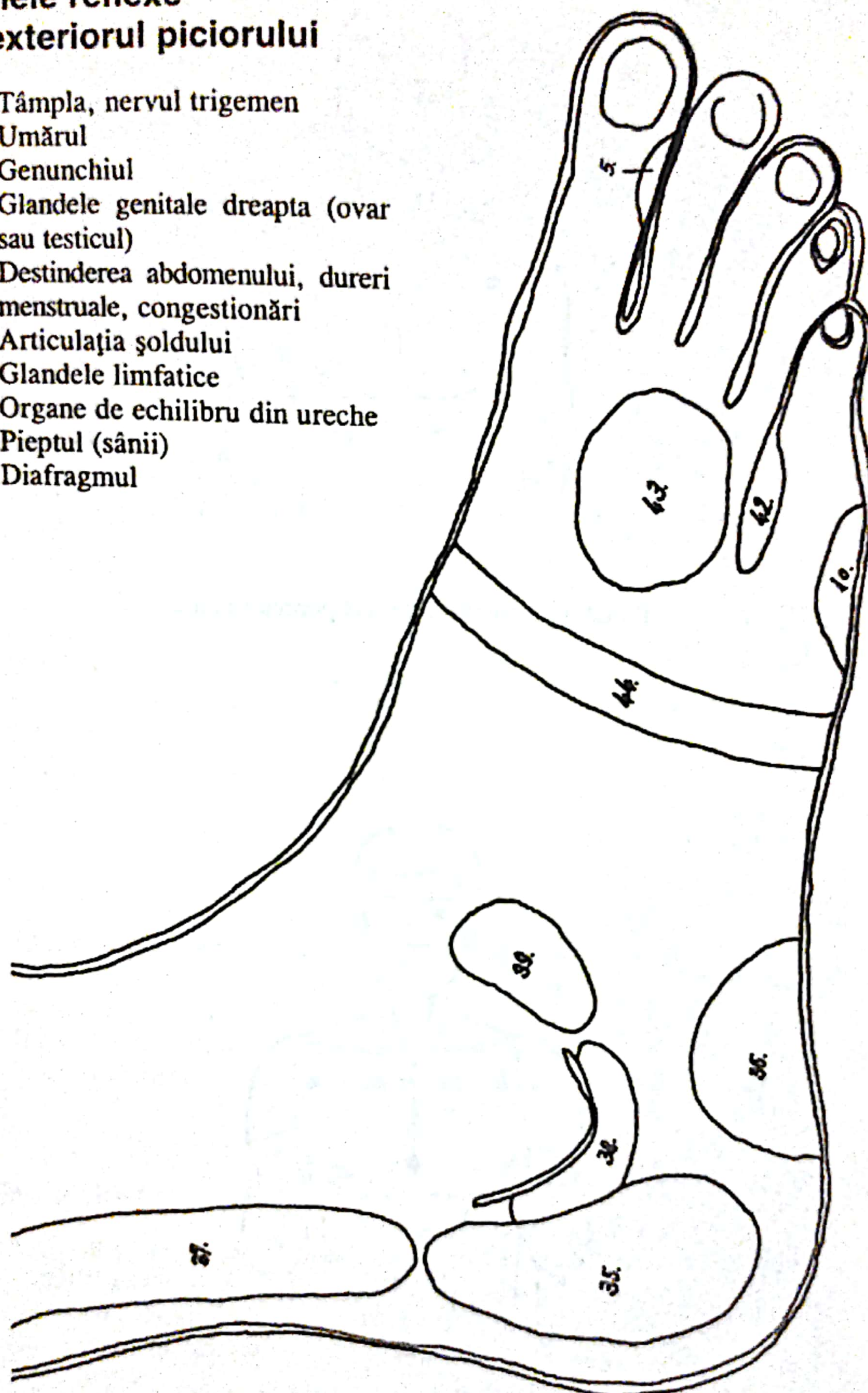
Zonele reflexe ale părţii superioare a piciorului

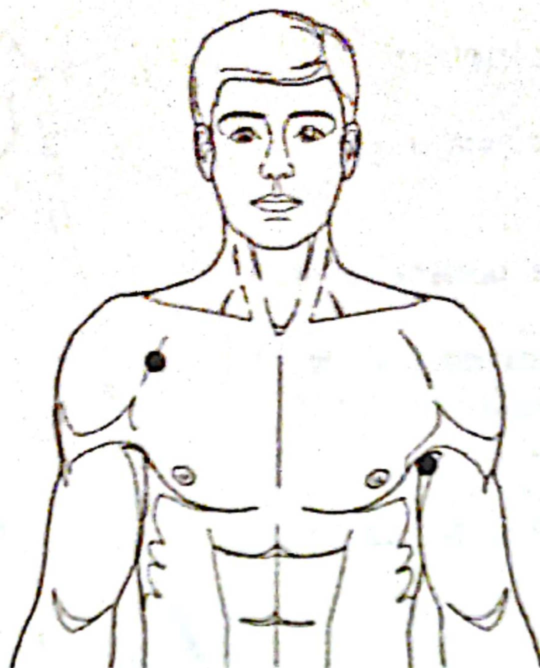
6. Nasul
13. Paratiroidele
24. Vezica urinară
36, 38. Articulaţia şoldului
40. Glandele limfatice, abdomen
49. Regiunea pelviană
50. Uterul (matricea) sau prostata
51. Penisul, vaginul
52. Rect, hemoroizi
53. Coloana cervicală
54. Coloana dorsală
55. Coloana lombară
56. Sacrum şi coccis



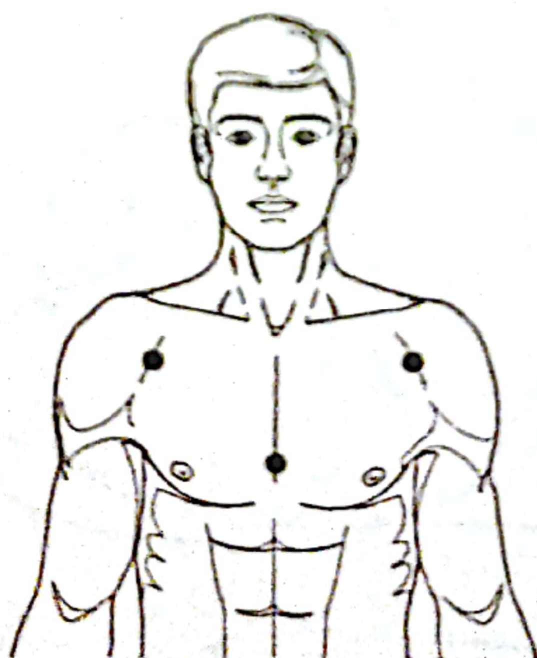
Zonele reflexe
la exteriorul piciorului

5. Tâmpla, nervul trigemen
10. Umărul
35. Genunchiul
36. Glandele genitale dreapta (ovar sau testicul)
37. Destinderea abdomenului, dureri menstruale, congestionări
38. Articulaţia şoldului
39. Glandele limfatice
42. Organe de echilibru din ureche
43. Pieptul (sânii)
44. Diafragmul





Punctaj cu tinctură de iod pentru tiroidă



Punctaj cu tinctură de iod pentru lipsă de Ca

EXERCIŢII FIZICE MEDICALE

Exerciţii pentru combaterea spondilitei anchilozante şi a discopatiei lombare

În picioare

1. Exerciţii pentru gât: faţă, spate, dreapta, stânga, rotaţii, masaj ceafă.
2. Mâini întinse în faţă (palme apropiate), spate, ambele într-o parte; cu aruncare spre spate, apoi în partea cealaltă.

Pentru sâni



3. Mâna dreaptă în sus, stânga jos şi invers.
4. Rotiri de braţe.
5. Rotiri de umeri.
6. Mâinile în faţa pieptului, apoi întinse lateral.

Pentru mijloc

7. Extensia cu braţele sus, cu inspiraţie, flexia cu atingerea solului cu palma, expiraţie. Apoi cu atingerea gambei, de 6-8 ori.
8. Îndoirea trunchiului lateral, stânga-dreapta.
9. Rotirea trunchiului într-un sens şi în celălalt.

de 6-8 ori

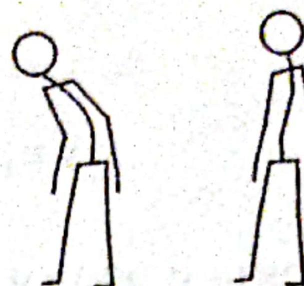


Pentru picioare



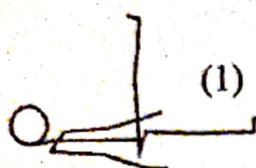
10. Piciorul stâng ridicat la mâna dreaptă întinsă şi invers.
11. Genuflexiuni.
12. Mers cu ridicarea alternativă a câte unui picior îndoit spre piept şi prinderea lui cu braţele (de 8 ori cu fiecare picior).

Pentru glezne

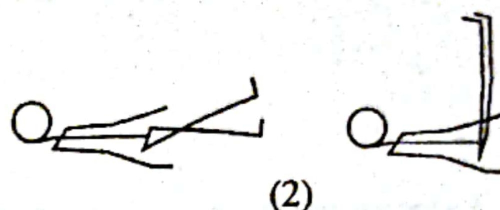


13. Mers pe vârful picioarelor; apoi pe călcâie, trunchiul uşor aplecat în faţă. Mers pe faţa interioară şi exterioară a labei piciorului (se numără până la 100).
14. Alergare pe loc (se numără până la 1000).

Culcat pe spate



(1)



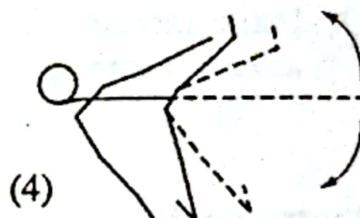
(2)







(3)



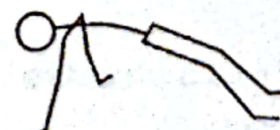
(4)



(5)

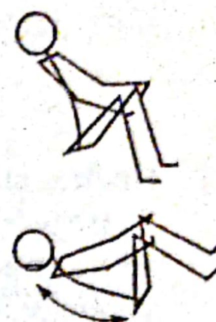
Ridicare cu desfacerea picioarelor în sus

5. Ducerea piciorului stâng întins la mâna dreaptă şi invers.
6. Bicicleta.
7. Ridicarea piciorului drept la mâna stângă şi invers.
8. Genunchii îndoiţi, rotirea spre stânga a genunchilor şi întoarcerea corpului spre dreapta. Apoi invers.
9. Piciorul îndoit la piept cu prinderea lui cu ambele mâini, cu ducerea bărbiei la genunchi şi cu inspiraţie. Revenire, expiraţie.
10. Îndoirea trunchiului lateral spre stânga, ducând mâna stângă mai jos de genunchiul stâng, păstrând contactul spatelui cu planul de sprijin şi revenire.
    Aceeaşi spre dreapta.
11. Culcat cu mâinile pe lângă corp, ridicarea bazinului (pod).
12. Sprijin pe mâini, ridicarea bazinului cu extensie, cu ducerea capului pe spate (inspiraţie), revenire cu ducerea bărbiei la piept (expiraţie).
13. Sprijin într-o parte pe antebraţ şi pe un picior îndoit. Ridicaţi-l pe celălalt în aer, cu vârful piciorului întins, expirând (10 ori).



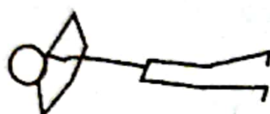


14. Sprijin într-o parte pe antebraţ şi pe piciorul drept îndoit deasupra celuilalt, cu talpa şi mâna dreaptă lipite de podea – expiraţi, ridicând de 8 ori piciorul stâng şi ţinând călcâiul spre exterior. Schimbaţi apoi pe partea cealaltă.
15. Cădere pe spate, fără a da drumul genunchilor, şi revenire (10-12 ori).



Culcat pe burtă

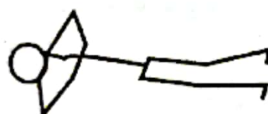
1. Mâinile sub bărbie.

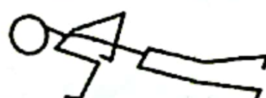


Extensia mâinilor în lateral.



2. Extensie prin întinderea braţelor şi inspiraţie.





3. Răsucirea trunchiului spre dreapta cu mâna stângă întinsă – inspiraţie.
Invers. Răsucirea trunchiului spre stânga cu mâna dreaptă întinsă – inspiraţie. Revenire, expiraţie.

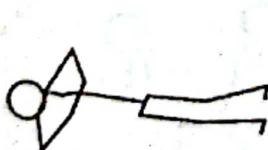


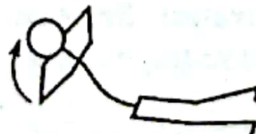






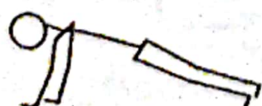
4. Îndoirea trunchiului spre stânga, prin mutarea mâinilor din aproape în aproape, şi revenire. La fel în partea dreaptă (7-8 ori).







5. Întinderea piciorului stâng cu piciorul drept pe genunchi şi invers.









6. Stând în genunchi – Bazin drept, genunchi.
Aducerea bazinului în contact cu solul. Bazin stâng, genunchi.

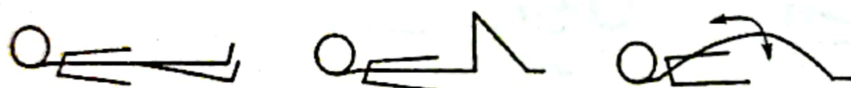
Exerciţii pentru coloană – Yoga

1. Umărul şi o parte din omoplat rămân pe pat.
Se trage bărbia în piept. Gâtul se contractă.
Se trage puternic cu degetele de la picioare în faţă.
Tendinţa de de a ne roti spre ombilic.
3 × 2" – maxim de contracţie.
Tendinţa de a ne roti spre ombilic.
Se stă 2" (nu se pot face mai mult de 2-3 respiraţii).
Privirea să alunece pe partea de sus a picioarelor.

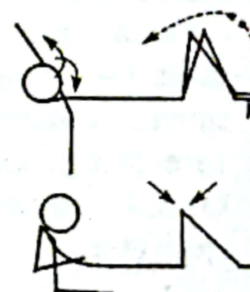




2. 4-5 × n respiraţii.
Picioarele îndepărtate la nivelul umerilor.
2-3 × n respiraţii.
Se poate sprijini corpul cu palmele sub mijloc (sprijin pe coate).

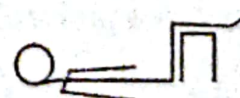


3. Capul se mişcă în direcţie inversă faţă de rotirea picioarelor.
Picioarele apropiate, cât mai aproape de bazin.
Capul în piept.
Efortul pe coate, balans al picioarelor.
Se apropie picioarele de bazin ca şi cum s-ar sparge nuci.



4. Picioarele cât mai aproape de piept. Mâinile la ceafă sau pe cap, întrepătrunse. Se pune capul în piept. Expiraţie când se trage capul, inspiraţie la revenire.
După setul de exerciţii, se ridică picioarele pe un scaun (cu o pernă).
Rx/ATP (depozit universal de energie, acid trifosforic).
După fiecare exerciţiu se face relaxare prin respiraţie (activă-pasivă).
La sfârşit – revenirea.
În momentele de maxim efort (Rx), mă concentrez asupra bolii (organului bolnav), cu dorinţa de vindecare (credinţa).





5. Concentraţi-vă atenţia asupra anusului. Se dilată sfincterul anal. Simţiţi a 2-a dilatare. Faceţi trecerea gură-anus. Faceţi concentrarea de ansamblu gură-anus, rect. Se relaxează organele interne.
Revenirea:
a) Mişcarea limbii în gură – sus
– jos
b) Ochii închişi. Rotiţi ochii în cap după o spirală, într-un sens şi celălalt. Deschideţi ochii.
c) Mişcarea degetelor de la mâini şi de la picioare ca la pian 1-5; 5-1.
d) Întindeţi mâna dreaptă deasupra capului cu palma lateral (împingere cu palma) şi piciorul stâng cu talpa la vertical, apăsând pe călcâi. Celălalt picior cu talpa pe pat, ca înainte. Apoi invers.
e) Ridicaţi genunchii, tălpile pe pat. Apropiaţi tălpile. Lăsaţi genunchii să cadă într-o parte şi alta, capul în direcţia opusă. Balans.
f) Tumba. Genunchii la piept, palmele sub genunchi. Rulare pe spate înainte şi înapoi, eventual vă daţi peste cap.

Tipuri de revenire

N.B. Revenire din



1) 

Limba



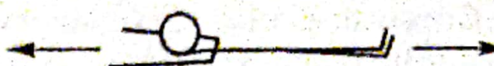
Respiraţia: la inspiraţie → dilatări ale nărilor (intră mai mult aer în plămâni).

2) Asawini Mudrà (variantă);
Expiraţie – contracţie anală;
Inspiraţie – dilatare anală (uşoară distensie).

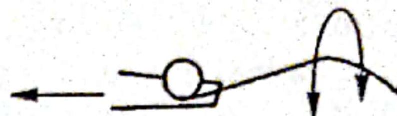
3) dreapta/stânga 

4) Se întind mâna dreaptă/piciorul stâng. 

5) Se întind ambele mâini.
Se întind ambele picioare.
Mâinile cu degetele întrepătrunse.



6) Balans într-o parte şi în alta.



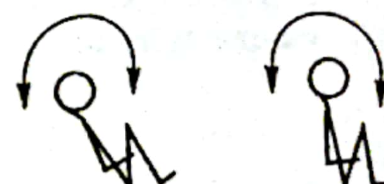
7) Balansări laterale.
Genunchii foarte bine apropiaţi.



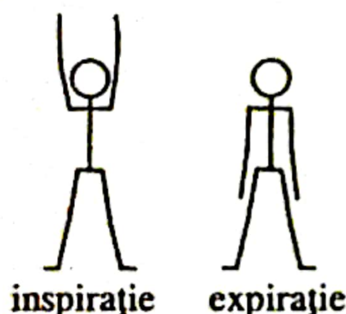
8) Se scutură mâinile şi picioarele ca la vibromasaj.



9) Rulări pe spate cu genunchii foarte apropiaţi (apăsări pe genunchi).



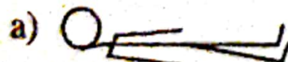
10)



Relaxare

A.

1 2C/R 3

a) 

1 2C/R 3

b) 



1. Respiraţie
2. Contracţie/Relaxare
3. Dilatare anus :
   a) Picioarele întinse. Mâinile la distanţă de corp, cu palmele în sus (răsucire de la coate) sau lipite de corp, cu palmele în jos.
   b) Picioarele ridicate, genunchii lipiţi, tălpile depărtate.

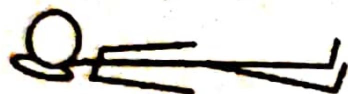
B. Gură – anus. Transmitere de unde. Normal, corpul are unde γ.

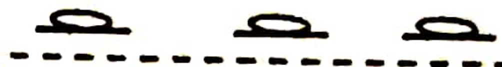

unde γ


unde α


unde Δ

C.





Cap, claviculă dreaptă, umăr drept, braţ, antebraţ, palme. Repetare. Fese, coapsă, gambă, gleznă, labă, degete 1…5. Invers. Apoi pe partea stângă. Asamblare. Sprijin pe pat, pat pe podea, podea pe fundaţie, fundaţie pe pământ, pământ în univers.

N.B.: După orice revenire, apăsare puternică pe punctul dureros de la degetul mare (lângă unghie).

Cuprins

Colecţia HEXAGON 

 MEDICINĂ NATURISTĂ ŞI TRADIŢIONALĂ

Ion Chiruţă, Vasile Postolică – *Incursiune în reflexoterapie. Sănătate prin masaje şi remedii naturiste*
Viorel Olivian Paşcanu – *Medicină naturistă preventivă*
Viorel Olivian Paşcanu – *Tratamente integrale prin medicina naturistă*
Michel Angles, Siavoch Darakchan – *Remediile naturiste ale medicinei tradiţionale chineze*
Viktor F. Vostokov – *Incursiune în medicina indo-tibetană*
Valerian A. Schipor – *Plante medicinale la îndemâna tuturor*
Xaël de Sainte-Breuves – *Fructele şi legumele, izvor de sănătate*
Viorel Olivian Paşcanu – *Autovindecarea prin spirit, suflet şi plante*
H.C. Allen – *Remedii homeopatice. Simptome-cheie şi caracteristici comparate*
Viktor F. Vostokov – *Reţete tibetane de frumuseţe*
Eugen Petrescu – *Terapia cu struguri şi vinuri medicinale*
Adrian Vasilca-Mozăceni – *Incursiune în fitoterapie*
Adrian Vasilca-Mozăceni – *Ghidul plantelor medicinale*
Maestrul Stephen Co, Eric B. Robins, în colaborare cu John Merryman – *Mâinile tale te pot vindeca*
Elio Occhipinti (coord.) – *Medicina tradiţională chineză. Tehnici de prevenire şi tratament*
Ted Andrews – *Manualul vindecătorului. Ghid de iniţiere în terapii energetice*
Speranţa Anton – *Incursiune în medicina naturistă. În amintirea lui Valeriu Popa* (2 vol.)

www.polirom.ro

Coperta: Angela Rotaru-Serbenco
Redactor: Daniel Chiţoi
Tehnoredactor: Ioana Mariniuc

Bun de tipar: septembrie 2004. Apărut: 2004
Editura Polirom, B-dul Carol I nr. 4 • P.O. Box 266
700506, Iaşi, Tel. & Fax: (0232) 21.41.00; (0232) 21.41.11;
(0232) 21.74.40 (difuzare); Email: office@polirom.ro
Bucureşti, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33,
O.P. 37 • P.O. Box 1-728, 030174
Tel.: (021) 313.89.78; Email: polirom@dnt.ro



Tipografia MULTIPRINT Iaşi
Str. Bucium, nr. 34, Iaşi 700265
tel. 0232-211225, 236388, fax. 0232-211252

POLIROM

„Trebuie să avem încredere în capacitatea propriului organism de a se reface conform matricei genetice iniţiale, care este cea de sănătate. Nimic nu este imposibil când ai credinţă şi răbdare. Şi eu am trecut, pentru o perioadă de timp, prin această disperare, dar Dumnezeu îmi îndrumă paşii şi nu mă dau bătută. Am înţeles că boala este rezultatul unor greşeli făcute cu voie sau fără voie şi al unor lecţii de viaţă."

„Înţelepciunea din subconştient şi imaginaţia creatoare pot modela fiecare celulă, toate organele, nervii, muşchii şi împreună cu plantele, apa şi soarele pot să aducă vindecarea. Revelatoare în acest sens sunt cuvintele apostolului Marcu: «Toate câte cereţi, rugându-vă, să credeţi că le-aţi primit şi le veţi avea». Credinţa este tot gând acceptat de mentalul conştient (sub formă de imagine). Esenţa divină din noi, adevărul, reprezintă sănătatea, pacea, curăţenia, bucuria, libertatea, iubirea."

Speranţa Anton



Compendiu naturist • Recomandări pentru cei grav bolnavi • Regimuri recomandate de Valeriu Popa • Program zilnic recomandat de Valeriu Popa pentru cei grav bolnavi (cancer) • Exerciţii pentru redresare • Reguli generale de sănătate